ujumist, 180 km ratta
42,2 km jooksu. Tundub
ise katsumusena? Aga
menud päeva järjest:
152 km ujumist, 7200 km
u ja 1688 km jooksu.
mini kui keegi teine.
ameelsus? Võib-olla
a?! Ei, kui selle võtab
Ratasepp, kes teab,
n võimalik ja tehtav.
es, kelle sihikindlust ja
ulu saab ainult kadestada.
mset fenomeni avav
riv ja energiat süstiv
kirjeldab ultrasportlase
nislugu ja pühendumust
ab ka näpunäiteid,
eskuju võtta, mida teha
et sellise võimekuseni
a kuidas [illegible] õppida.
u jaoks pole olemas ammu
keha füüsilistes piirides,
des, kuidas järgmine hull
endale [illegible]
Kuidas olla tõeline
inimnahas.

„Kui tahta filosoofiliselt öelda, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] Maailma tippu!"

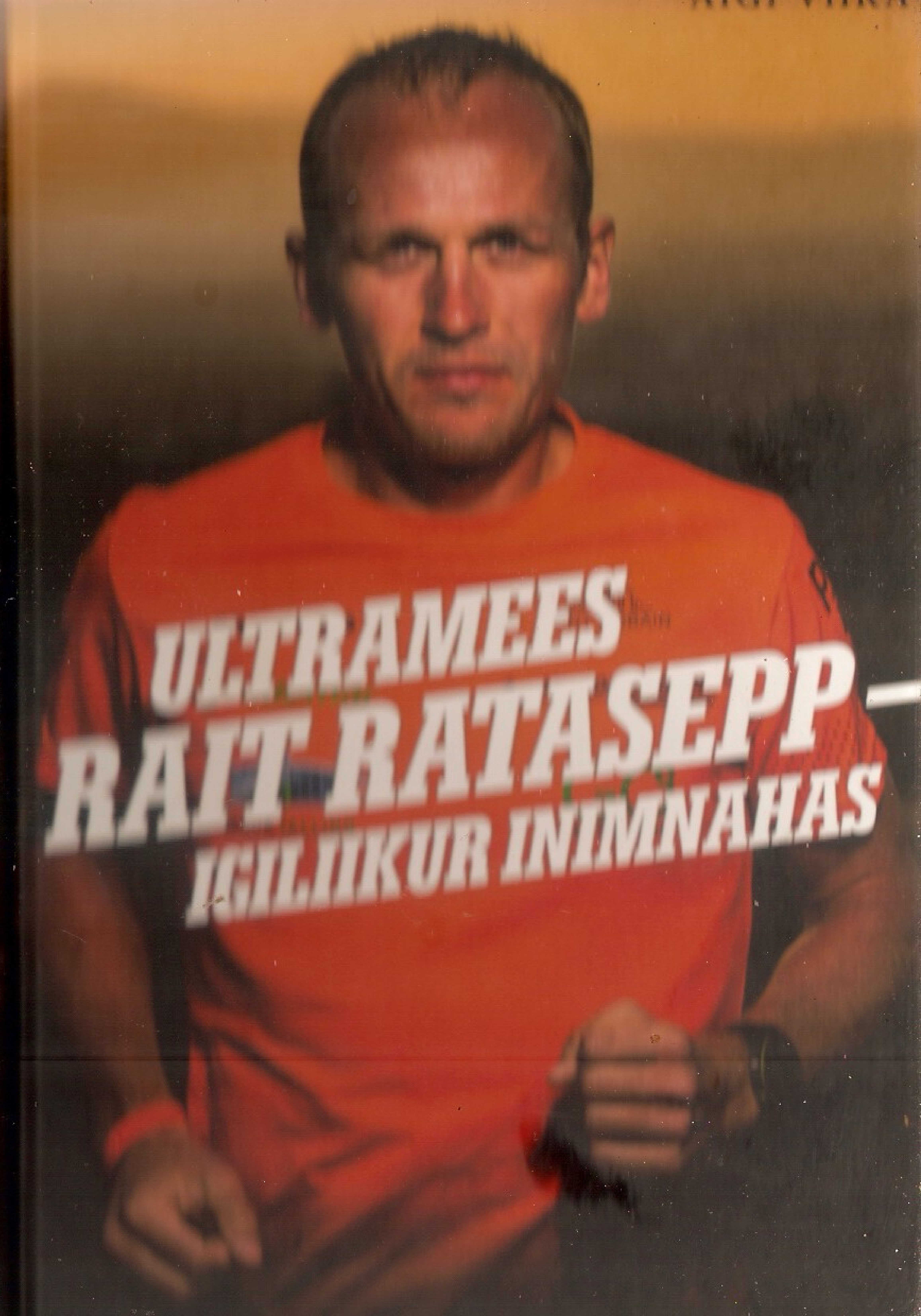
— [illegible]

HELIOS
helios.ee

AIGI VIIRA

ULTRAMEES RAIT RATASEPP

HELIOS

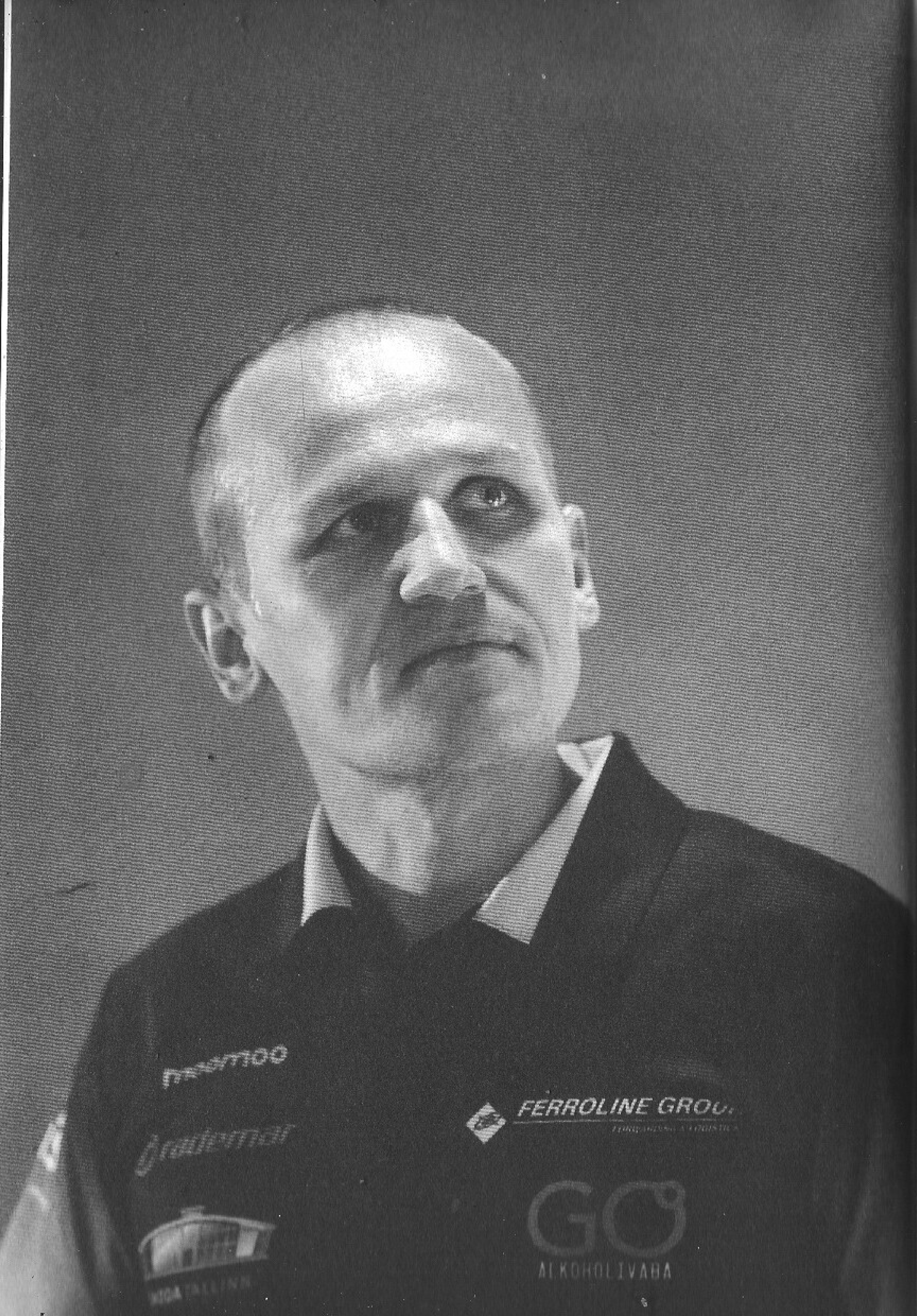


AIGI VIIRA

ULTRAMEES
RAIT RATASEPP —
IGILIIKUR INIMNAHAS

moomoo
GO

ULTRAMEES
RAIT RATASEPP –
IGILIIKUR INIMNAHAS


FERROLINE GROU
GO
ALKOHOLIVABA

AIGI VIIRA

ULTRAMEES RAIT RATASEPP –
IGILIIKUR INIMNAHAS

HELIOS
KIRJASTUS

Ultramees Rait Ratasepp – igiliikur inimnahas
Aigi Viira

© Aigi Viira, Rait Ratasepp ja Helios Kirjastus OÜ, 2019

Toimetanud Veste Roosaar
Kujundanud Rein Seppius

Kaanefotod: Jakob Meier
Fotod: Tarmo Haud, Kayvo Kroon, Jakob Meier,
Stefan Meier, Krista Mikk Photography, Kaimo Puniste,
Manfred Schwegmann, Michael Tiltmann, Triple Ultra Triathlon Lensahn,
Malle Zablan Photography, Ekspress Meedia, Scanpix, erakogu

Raamatu pealkirja autor Veiko Märka

ISBN 978-9949-691-02-9

www.helios.ee

Trükkinud Print Best

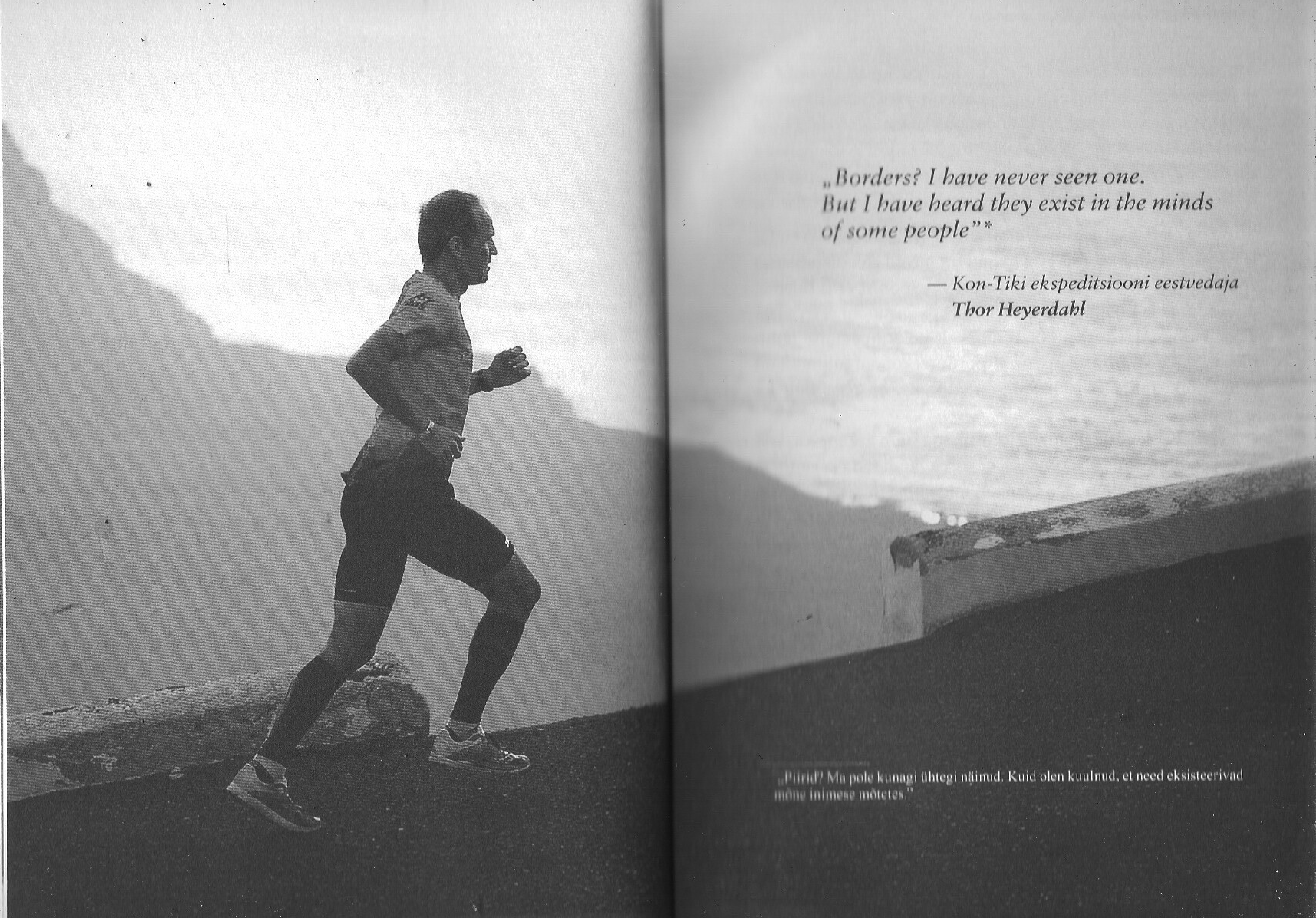
SISUKORD

Tänusõnad 8

Proloog 11
1 Hüvasti, palgatöö! 21
2 Põhiküsimused: milleks ja kuidas? 35
3 Aeg ja maagiline piir 45
4 Kuidas saada terasmeheks? 59
5 Iga toidugramm kaalul 71
6 Võidab see, kes ei maga? 81
7 Pere ja sport käivad kõrvu 95
8 Tiim, tõeline toetusgrupp 111
9 Tagalaks on haridus 125
10 Kuhu edasi? 135

Rait Ratasepa kümme soovitust
algajale (ultra)sportlasele 144

Võistluste tulemused 145
Toetajad 161



„Borders? I have never seen one.
But I have heard they exist in the minds
*of some people"**

— Kon-Tiki ekspeditsiooni eestvedaja
Thor Heyerdahl

„Piirid? Ma pole kunagi ühtegi näinud. Kuid olen kuulnud, et need eksisteerivad mõne inimese mõtetes."

TÄNUSÕNAD

Mind on alati inspireerinud inimesed, kes julgevad seada endale kõrgeid eesmärke, mis esmapilgul tunduvad ehk ületamatud või veidi hullumeelsed, sunnivad mugavustsoonist välja tulema, pühenduma ja pingutama. Kon-Tiki ekspeditsiooni eestvedaja Thor Heyerdahli tsitaat võtab ilmekalt kokku peamise põhimõtte, mille järgi ma oma ultraspordi teekonnal juhindunud olen. Kõik, mida sa ise pead võimalikuks, on tegelikult ka võimalik.

Tegin 2013. aastal elumuutva otsuse ja tulin ära prestiižsest advokaadibüroost, sest tundsin, et sissekäidud rada ja rutiin ei võimalda mulle enam seda arengut, mida hing ihkas. Juristitöö kõrvalt tahtsin arendada oma keha ja vaimu ning näha, kui hästi suudan need omavahel toimima saada. Pühendusin spordile.

Kui ma 2014. aastal oma esimese kahekordse ultratriatloni Ungaris võitsin, siis arvasin, et see on maksimum, mida ultratriatloni valdkonnas tehakse ja mille läbimiseks mu keha ja vaim võimelised on. Praegu, kõigest mõni aasta hiljem, olles läbinud neljakümnel järjestikusel päeval nelikümmend täispikka triatloni, tehes seda kõike väga rasketes ilmastiku- ja kliimatingimustest ning kõige kiiremini maailmas, saan aru, kui piiratud mu mõtlemine tol hetkel oli.

Meie võimsaim tööriist on aju, kui me vaid oskame selle potentsiaali enda jaoks avastada ja tööle rakendada. Laseme teinekord liialt palju teistel end mõjutada, oleme oma otsustes ebakindlad või ei leia eeskujusid, kes oleksid varasemalt sarnaseid asju teinud – mõtleme, kui keegi ei ole seda varem teinud, ei ole ilmselt ka mina selleks võimeline. Nii mõeldes ei saada meid edu. Me kõik oleme võimelised suurteks asjadeks – esmalt tuleb end nende võimalikkuses veenda ning seejärel neile keskenduda ja pühenduda. Vaid siis viime soovitu ellu. Kogu nähtud vaev toob hiljem kuhjaga võimsaid emotsioone.

Minu teekonda Eesti esimese ultratriatleedina ultratriatloni maailma tippu on saatnud palju emotsioone ja inimesi. Osa neist inimestest on alati füüsiliselt minu kõrval, teised toetavad hea sõna ja kaasaelamisega. Olen südamest tänulik kõigile.

Eraldi tahan siiralt tänada oma abikaasat Virget ja poega Rasmust, kes on läbi aastate mu pühendumist toetanud ning jaganud minuga selle teekonna keerulisi ja motiveerivaid hetki. See kõik on olnud meeskonnatöö.

Oleme üheaegselt iseenda suurimad takistajad ja eesmärkide elluviijad. Ma loodan, et siia raamatusse kirja saanud kogemused ja mõtted on teile inspiratsiooniks ning julgustavad teid suuremalt mõtlema ja unistama.

Rait Ratasepp

Ratasepp

PROLOOG

Põrgulik pingutus

Kes on see mees, kes korraldab endale neljakümnekordse ultratriatloni? Vastus – ultratriatleet Rait Ratasepp. Niisugust inimvõimete piiri pole keegi Eestis varem katsetanud. Rait läbis Fuerteventural katsumuse, mis tahaks kirjeldamiseks inimmõistusest suuremat mõttelendu.

Rait pani end nii füüsiliselt kui vaimselt oma piire kompama rekordilise ajaga – 444 tundi ja 21 minutit. See aeg näitas, et ta on maailma kiireim mees nii kahekümne-, kolmekümne- kui neljakümnekordse ultratriatloni läbimisel. Säherduste sportlaste ees tuleb müts maha võtta. Eriti kui arvestada, et Rait tegi oma katsumuse läbi tuulte saarel, kus loodustingimused on halastamatud.

Triatleet Ain-Alar Juhanson, kes on läbinud Ironmani seitse korda Lanzarotel ja olnud seal laagreis viimased 13–14 aastat, teab täpselt, kui õelad on Kanaari saarte tuuled. „Kui keegi ütleb seal, et on tugev tuul, siis pole tegemist mõõdukalt tugeva tuulega, vaid Eesti mõistes korraliku tormiga," selgitab ta. „Kanaari saared on mägised ja asuvad keset ookeani, kuhugi varjuda ei ole, oled seal tuulte vallas kogu aeg." Sportlaselt nõuab niisugune keskkond äärmist pingutust. Lõppeks võib see eluohtlik olla, kui tuul päris kurjaks muutub. „Kui selle tuule käes igal hommikul viis või kümme korda joosta, on esimene kord ehk lõbuski, aga viies ja kuues kord tunned väsimust ja vaimset nõrkust – kas tõesti jälle," räägib Ain-Alar. „Entusiasm hakkab kaduma, tuleb väsimus, lihas hakkab siit-sealt valutama. Kõik see jätab jälje. Selleks, et toime tulla, tuleb end hästi ette valmistada, ja ega ma tea teist maailma ultratriatleeti, kes oleks nii hästi valmistunud kui Rait. Tal on süsteem ja mõtestatud tegevus ning ta on kindlasti oma ala suur pioneer."

Rait, paar päeva pingutusest toibunud, näeb välja küll väsinud, aga olek on reibas. „Tegelikult pole mul füüsiliselt midagi viga," ütleb ta rõõmsalt. „Vasak jalg, mis ülekoormuse tõttu oli viimastel päevadel kehvas seisus, annab tunda. Võiksin ka täna sportida, aga selle jala pärast pean end säästma." Kui Raidult pärida, kuidas need nelikümmend päeva möödusid, kõneleb ta, et algus oli raskem kui lõpp. Õnneks oli talle toeks massöör Timo Müür. „Mu keha oli kõige halvemas seisus vahetult enne starti, sest sõitsin enne laupäevast starti rattaraja läbi – kolmapäeval. Täispikkuses. Kuna olin enne seitse päeva autoga reisinud, oli see kõik veel kehas. Tänu massaažile läks keha seisukord iga päevaga paremaks."

Pärast finišit teatas Rait meediale, et selle ettevõtmisega tõestas ta endale: oma võimete piirid määrame peas. Keha suudab teha seda, mida aju talle ütleb.

Ultratriatleedi sõnul läbis ta neljakümnekordse triatloni paremate keskmiste aegadega kui aasta tagasi kahekümnekordse ultratriatloni ning kui viimastel päevadel ei oleks vasaku jalaga muret tekkinud, olnuks neljakümnekordne aastataguse ettevõtmise kõrval justkui jalutuskäik pargis.

„Kõik läks lausa üle ootuste hästi," sõnab Rait. „Ise läksin Fuerteventurale pisut tagasihoidlikuma eesmärgiga, aga tuli välja, et olin selleks väga valmis."

Rait ei arva, et see, mille ta läbi tegi, oleks inimvõimete piir. „Siit saab ikka edasi ka minna," muheleb ta. „Mulle endale pakub suurt naudingut teadmine, et suutsin selle nii kiiresti läbi teha. Keha jaoks oli see tavaline igapäevatöö – 11 tundi sporti. 36 päeva, kui kõik oli hästi, mõtlesin: kui nüüd niimoodi edasi läheb, siis ei jäägi midagi meelde, mis oleks kohe eriti raske olnud. Lõpus tekkis aga ülekoormusest vasakul jalal tõsisem probleem, mistõttu tuli taluda korralikku valu. Tugev vaim ja juba lõpu lähedal olemine aitasid mul sellest üle olla. Viimastel päevadel kogetu pakkus aga finišijoont ületades sellevõrra võimsama emotsiooni ja pani kogu katsumusele väärika punkti."

Rait poetab, et eks ta läks neljakümnekordsele triatlonile enda jaoks tõestama, et suudab nii palju teha, kui mõistus on eesmärgiks võtnud. Nii see läks. Ja selles pole midagi üleloomulikku. Vähemalt Raidu arvates mitte.

Riigikogulasest triatleet Raivo E. Tamm tunnistab ausalt, et temale oli Rait Hawaii täispika Ironmani läbimisel eeskujuks. Samal ajal tegi Rait ju oma katsumust Fuerteventural. „Nendel hetkedel, kui mul on raske olnud, näiteks maratonijooksu ajal, jõuan ju kõigele mõelda," muheleb Raivo. Jooksuringid on hea paik mõtete veeretamiseks. „Mõtlesin, mida Rait teeb. Rait teeb poolteist kuud sama asja, mida mina teen ainult täna! Loomulikult jälgisin tema tegemisi." Hawaiil sportides vaatasid Raivo ja tema treener Tanja iga päev, kuidas Raidul Fuerteventural läheb. „Kindlasti sain oma Ironmani tehes Raidult inspiratsiooni," lausub Raivo. „Inimesed ikka vajavad eeskujusid – minul on eeskujusid palju ja Rait on raudselt nende seas."

Nelikümmend päeva sportida on terve igavik. Ka ultramehe jaoks. „Ühel hetkel ei mäletanud muud, kui et olin ujunud, sõitnud ratast, jooksnud ja maganud," kirjeldab Rait. „See oli nii pikk aeg, et ma ei mäletanud enam, kuidas on olla nii, et ei spordi. Kui mõtlen aga päeva lõikes, läks aeg ülikiiresti." Ainuke, mis palju vaimujõudu kulutas, oli tuul. Aga seegi polnud midagi üle jõu käivat. Valisin ju selle koha ise ja tugevad tuuled ei tulnud üllatusena."

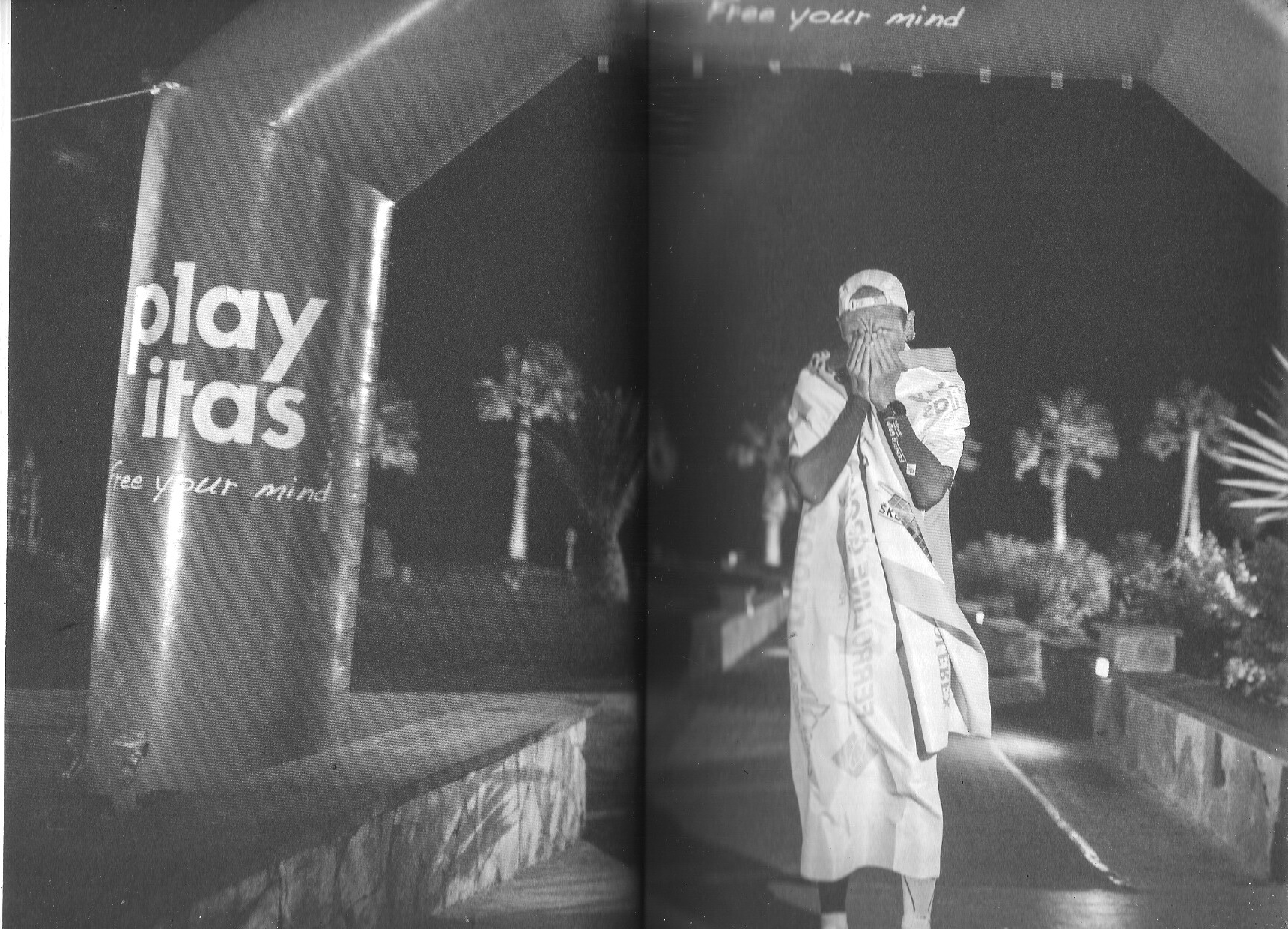
Kuhu edasi? „Kindlasti on see raske," tõdeb Rait. „Just vaimselt. Eelmisel aastal tegin kahekümnekordse ultratriatloni ära. Sel aastal, kui tegin neljakümnekordset, olid kakskümmend esimest päeva vaimselt mulle üsna rasked. Enne 21. päeva ei saanud ma endale öelda, et iga jooksusamm, iga pedaaliväntamine on minu jaoks uus rekord. Tundsin, et see kõik on meeletu. Aga kui ma kahekümnest päevast üle sain, läks just vaimselt lihtsamaks. Siis sain keskenduda sellele, et iga meeter, mille liigun, on mu enda piiride nihutamine – vaatame, mis saab. Nüüd, kui peaksin seda uuesti tegema, tuleks esmalt aga teha nelikümmend päeva triatloni, et saaksin öelda: nüüd olen uues kohas."

Rait muigab, et neljakümnekordsest ultratriatlonist veel pöörasemale distantsile minek on ränk ettevõtmine, kuid tehtav. Kõik taandub sellele, kuidas see mõte endale peas maha müüa. Füüsilise poole pealt on võimalik palju rohkem, sest mingist hetkest saab hommikust õhtuni sportimisest päeva loomulik osa. Seda ilmestab hästi katsumuse teine pool. „Kui esimesel kahekümnel päeval õnnestus mul päev alla 11 tunni lõpetada üksikutel kordadel, siis sealt edasi muutus see kardinaalselt. Kõik läks füüsiliselt ja vaimselt lihtsamaks ning katsumuse teises pooles suutsin olla lausa seitsmeteistkümnel päeval 11 tunnist kiirem. Kõige kiirema aja tegin 32. päeval ning kõige kiirema maratoni jooksin sellele järgneval päeval. Tavaliselt on raske esimese päeva aegu lüüa, aga seekord õnnestus mul katsumuse teises pooles olla korduvalt kiirem kui esimesel päeval."

Vägisi tundub, et Rait on terasest, aga selle mõttekäigu peale ta üksnes naerab. Ta on võitja, igas mõttes. „Need on tohutud eneseületused ja enda kokkuvõtmised," hindab Ain-Alar. „Rait teab väga täpselt, et kui tahad midagi erakordset teha ja piire nihutada, peab olema miski, mis motiveerib ja on väärt pingutust. Ma ei tea, mis võiks olla Raidu järgmine eesmärk, aga küllap tal mõtteid on. Usun, et ühel hetkel proovib ta klassikalist triatloni. See, mis tasemel ta seda tehes olla võiks, hämmastaks paljusid harrastajaid, kes hoolega trenni teevad. Raidul on erakordne kvaliteet, ta teeb väga kõrgest klassist tulemusi.”

Virge: raske hetk

Neljakümnekordse ultratriatloni lõpusirge. Katsumuse alguses kaasas olnud füsioterapeut Timo Müür kirjutas Virgele Facebookis, et vaatas Raidu finišikokkuvõtte videot ja talle tundub, et see, millele Rait viitab, on sääre esimene alumine kolmandik. „Ära talle ütle, aga oht väsimusmurruks on olemas. Asukoht on täpselt õige,” paneb Timo kirja. Virge loeb ja muutub murelikuks. „Seda oli nii halb teada, parem, kui poleks teadnud. Rääkisin ka kohapeal oleva füsioterapeudiga, kes oli asjast teadlik ja ütles, et hindab olukorda. Usaldasin teda. Siiski oli selle teadmisega raske just neid jooksukilomeetreid vaadata. Olin nii õnnelik, kui ta lõpetas ja jalg vastu pidas.”


play
itas
free your mind
Free your mind

1.

HÜVASTI, PALGATÖÖ!

Aasta 2013. Las Playitas Fuerteventural ehk tuulte saarel. Advokaat Rait Ratasepp on koos sõbraga esimest korda spordikuurordis. Elab ja treenib täiel rinnal. Kaks ja pool nädalat jutti. Kui sõpradele arve tuuakse, on see mitu meetrit pikk. Võiks öelda, et sportlik puhkus on maksma läinud sama palju kui väiksemat mõõtu lennuk.

Alates 2019. aasta oktoobrist on ultratriatleet Rait Ratasepa nimi samal Playitas Resorti hotelli seinal nende maailma tippsportlaste seas, kelle tegevust spordikuurort toetab. Nagu nõiaväel? Rait muheleb: „See läks kuidagi nii!"

Toona, kuus aastat tagasi, võttis sõber Raidu sappa, et treeninglaagrist viimast võtta, ja pööras eduka advokaadi elu pea peale. „Sõber elas tšilli elu: töötas mingi osa talvest Hongkongis tantsuõpetajana, tal oli finants olemas, et käia treeninglaagrites, ja kõik päevad olid tema päralt," räägib sõpra kadestanud Rait. „Mina olin töötanud viimased kolm aastat Varuli bürоos, kümme-kaksteist tundi päevas. Puhkust tavaliselt välja ei võtnud." Seekord võttis ja sai rabatud. „Omapäi ei olnud ma nii kihvtis kohas käinud. Oligi päris tšill see värk: päeval tegime trenni, millegi pärast muretsema ei pidanud. Kui koju hakkasime tulema, mõtlesin, et võiks rohkem olla sellist elu."

Sport oli Raidu elu osaks olnud pikka aega, sest juristiamet paneb stressitaluvuse kiiresti proovile. Stressi maandamiseks sobis edukale advokaadile säherdune sport, kus läbitakse pikki distantse. „Juba ülikooliaastatel meeldis mulle väga jooksmine ja maratonide läbimine," on kirjas Raidu blogis. „Elades Erasmuse programmi raames 2009. aasta sügissemestril Prantsusmaa väikelinnas Chambérys, avastasin enda jaoks mägedes matkamise ja treenimise võlud."

Kui Rait kuulis sõbralt Prantsuse Alpides korraldatavast võistlusest Ultra-Trail du Mont-Blanc, otsustas ta osa võtta. „Sellele võistlusele kvalifitseerumiseks pidin esmalt aga teistelt mägistes tingimustes toimuvatelt ultrajooksudelt (80 kilomeetrit ja enam) punkte korjama. Kahe aastaga olid vajalikud punktid koos ja 2013. aasta augustis ma sellest võistlusest osa võtsingi, läbides 119 kilomeetri pikkuse ja enam kui 7200 tõusumeetrit sisaldava võistluse ööpäevaga."

Kõlab hullumeelsena?

Jah, aga see ongi Rait Ratasepp. Või nagu meedia teda nimetab – terasmees ja imemees.

Igapäevatöö niisugust eluviisi, mis viib sportlike eneseületuste ja rekorditeni, ei soosi. Tunde napib. „Ma ei saanud treeningumahtu tõsta, sest töö kõrvalt polnud seda võimalik teha," lausub Rait. „Kui oled kümme tundi tööl, siis sa naljalt üle

kahe tunni päevas trenni ei tee. Tundsin, et spordi jaoks pole enam kuskilt aega võtta. Sel ajal ei teadnud ma ultratriatlonist veel mitte midagi, mul polnud mingisugust plaani. Tundsin vaid, et tahaks aja maha võtta, natuke aega lihtsalt olla ja vaadata, kuidas on päris profisportlase elu. Et on ainult sport ja millegi muu pärast ei pea muretsema." Rabada advokaadibüroos peaaegu viis aastat ja teha palju ületunde viib läbipõlemiseni. Ja kindla soovini uks enda selja taga sulgeda. Vaikselt, vähimagi pauguta.

„Nii kui ma sealt laagrist tagasi tulin, oli mul selge, et tulen töölt ära," mäletab Rait. „Teavitasin tööandjat juuni alguses ja ütlesin, et sügisest lahkun. Ma teen tavaliselt otsused sisetunde järgi: kui tunnen, et tahan seda, teen asja kiiresti ära."

Kui ta oma otsusest sõpradele rääkis, ei mõistnud teda keegi ning mehel tuli vastata küsimusele: „Mille nimel sa viis aastat juristiks õppisid, karjääri ehitasid?" Mõistagi ütlesid sõbrad sedagi, et Rait on hulluks läinud.

„Mäletan, et käisin sõpradega söömas ja kui seal ütlesin, et tulen töölt ära, sai sellest terve õhtu teema," meenutab Rait, kuidas temast õhtu nael sai. „Keegi ei saanud aru, sest mul oli väga-väga hea töökoht, teenisin sel ajal palgana rohkem kui kuskil mujal olnuks võimalik – umbes 3000 eurot kuus. Keegi ei saanud aru, miks ma peaksin sellise asja maha jätma. Tööandjale tuli see samamoodi üllatusena. Meil oli iga-aastane arenguvestlus, mil plaanisime järgmise aasta tegevust – minu tunnitasusid arvestades olin tol hetkel büroos üks suuremaid käibetegijaid." Toona maksis jurist Ratasepa tund 100–120 eurot, nüüdsetes oludes vastab see tõenäoliselt

150–160 eurole. „Sellise tasemega büroos on eraisikul õigusabi võtta päris kallis, see on rohkem firmade teema," lisab Rait, kes töölt lahkudes kaotas ka ametiauto ja jäi rõõmsalt jalameheks.

Muutused tõid vabanemise. „Mulle meeldib kohustustevaba elu," tõdeb Rait muretu naeratuse saatel. „Mul oli võimalus võtta oma tööauto endale liisingusse, aga ma ei tahtnud. Mul oli nii hea meel, kui sain kõik need asjad ära anda, sest nägin, millist kulu nõuab auto ülalpidamine. Nüüd ma isegi ei mõtle uue auto liisimisele, sest ei näe sellel mõtet! Enamik inimesi töötab kolmandiku oma tööajast, et auto eest maksta. Sama raha eest võiks kas või välismaal elada. Hea võrdlus, mida kohe tähele panin: sellest, kui palju sa palka saad, pole mingit tolku, kui sa ei säästa. Kui sain palju palka, kulutasin seda hoopis teistmoodi. Praegu ei kulutaks ma enam raha nii ebaratsionaalselt. Eks see olegi nii, et kui sul on palju raha, ei vaata sa enam, millele seda kulutad. Elad selle raha maha nii ehk naa. Sestap ei näe ma mõtet niimoodi tööd rabada."

Tõsi, toona palgatööst loobudes oli Raidul üks eelis. Väga suur eelis. „Mul oli otsust lihtne teha, sest kolm aastat enne töölt äratulekut ostsin ühe kinnistu – just siis, kui oli masu. Sain selle odavalt kätte. Plaanisin hakata maja ehitama. Kolme aastaga oli kinnistu väärtus tõusnud päris palju ja kui töö üles ütlesin, panin kinnistu müüki. Mul joppas. Mõni päev enne Eestist lahkumist sain selle maha müüdud. Võisin poolteist aastat Kanaari saartel muretult sportida ega pidanud sissetuleku pärast muretsema."

Kõik, mis elu majanduslikku poolt puudutas, oli korraldatud. Eraelu tuli väledalt järele. Vahetult pärast otsust palgatöö sinnapaika jätta kohtus Rait Virgega, kellest sai tema kaasa. „Kui maikuus tuttavaks saime, ütlesin talle, et mul on plaan peagi mõneks ajaks Eestist ära minna. Sügisel ja seitsmeks kuuks. Õnneks sai ta mulle üsna kiiresti järele tulla ja sealt läkski asi lahti."

Piltlikult öeldes tutvus Virge eduka advokaadiga, kes teatas, et ei taha enam advokaat olla, vaid sporti teha. Ja mitte kusagil sombusel staadionil mütata, vaid Kanaari saartel tõsiselt treenida. „Virge oli ainuke, kes minu otsuses ei kahelnud ega öelnud, et mõtle ikka veel. Tema oli kohe selle poolt. Me ju kohtusime ka spordivõistlustel – mina käisin harrastuskorras *squash*'i mängimas ja tema oli ka seal. Sport meid kokku viis."

Praeguseks on Rait sporti teinud kuuel Kanaari saarel. Esmalt põrutas ta Lanzarotele, seejärel Fuerteventurale. Need kaks on tema meelest parimad treeningupaigad. „Olen palju treeninud ka Gran Canarial ja ühe korra La Palmal. Viie aasta jooksul olen Kanaari saartel käinud mitukümmend korda." Kõige tillem Kanaari saar, see seitsmes, on veel katsetamata.

„Selle võtame ette, sest see on jälle üks hea koht, kus saab jooksu treenida," lubab Rait. „Muud saared on läbi käidud ja tean täpselt, kus mida treenida. Tenerifel näiteks on hea jooksu harjutada, aga ujumist mitte, sest saar on ülerahvastatud. Fuerteventura on spordi tegemise mõttes aga superhea. Sattusin kohe esimesel korral õigesse kohta – ju see mind ära võluski!"

Algul ei pidanud spordile pühendunud Rait mingit plaani tööle hakata, kuid seitse kuud Kanaaridel elanud, sai ta sõpradelt ja tuttavatelt kirju, kus nood lepingute tegemisel abi palusid. „Enne kui raha otsa sai, hakkasin omapäi toimetama. Nii see läks. Kui Kanaaride periood läbi sai, toimetasin omal käel veel kolm aastat. Mul endal oli hästi vähe vaja, sest mul ei olnud ühtegi laenu ega liisingut. Mul oli vaja osta vaid toitu ja see oli väike kulu."

Tagantjärele leiab Rait, et Fuerteventurale sattuda ja sealsetes oludes treenida on olnud suur õnn. „Ma polnud kunagi varem näinud, et sellistes tingimustes on võimalik elada ja treenida," räägib ta. „Mul oli ikka arusaam, et Eesti sportlane rassibki vaestes tingimustes ja vaatab, kuidas ots otsaga kokku saada, samas kui teistele maailma tippudele kõik kinni makstakse – lihtsalt seepärast, et nad on nii kõvad tegijad.

Tookord, kui ma sõbraga esimest korda Fuerteventurale läksin, tahtsin üksnes aja maha võtta. Aga kui sügisel Lanzarotele elama asusin, hakkasin järele mõtlema. Olin ultrajooksuga samaaegselt avastanud enda jaoks triatloni ja kui alguses oli mu väljakutseks täispika triatloni edukas läbimine, sai peagi selgeks, et olen võimeline pikemaid katsumusi läbi tegema. Nii hakkasingi mõtlema ultratriatlonile."

Spordikaugele inimesele tundub juba ühe täispika triatloni (3,8 kilomeetrit ujumist, 180 kilomeetrit jalgrattasõitu ja 42,2 kilomeetrit jooksu) läbimine sangariteona – miks on seda vaja veel kaks, kolm või kümme korda järjest läbida?

„Selleks ajaks, kui tööl aja maha võtsin, olin ühekordseid täispikki triatlone juba teinud. Oktoobris läksin Lanzarotele ja võtsin ultratriatloni mõtte pähe. Vaatasin kalendrist järele, et juulikuus tuleb kahekordne ultratriatlon. Mõtlesin, et see oleks ideaalne eesmärk, mille nimel seitse kuud trenni teha – et vaadata, kuidas see võistlus mul õnnestub." Tuli tööle asuda.

„Ma ei teadnudki siis, et on olemas ka kolme-, viie- ja kahekümnekordne triatlon," naerab Rait. „Olin üksnes kuulnud, et üks eestlane proovis teha kahekordset ja see ei tulnud tal välja, sest ta jättis 360-kilomeetrise rattasõidu pooleli. Mõtlesin, et päris kihvt oleks kogeda, mis tunne on, kui triatloni distants on poole pikem."

Esimese kahekordse ultratriatloni starti minnes oli närv sees. „Muidugi pabistasin, sest ei osanud mitte midagi oodata, mul polnud õrna aimu, kuidas võiks minna. Triatlon ongi piisavalt raske, alati oled pärast seda mitu päeva katki, siis ei taha küll mõeldagi, et teeksid sama asja kaks korda jutti. Aga see esimene kahekordne tuli nii lihtsalt välja, et olin ise ka üllatunud. Teadsin, et läheb raskeks, olin valmis päris palju kannatama. Ma ei kujutanud näiteks ette, kuidas saan end pärast rattasõitu kahte maratoni jooksma, aga kui ratta pealt maha tulin, oli jooks jumala okei, isegi mõnus, sest olin üle kümne tunni jutti ratta seljas olnud. Kui üks maraton joostud sai, vaatasin: ohhoo, ainult üks ongi veel jäänud! Hea emotsiooni andis seegi, et olin järgmisest võistlejast kolm tundi ees. Ise imestasin, kuidas mul nii hästi läheb."

Raidu jutust jääb vägisi mulje, et sel ajal, kui teised distantsil kannatuste rada läbisid, tundis tema end promenaadil patseerijana. „Olin ennast lihtsalt nii valmis treeninud. Lanzarote olud on trennitegijale iseenesest keerulised: kusagil mujal

Euroopas on raske leida selliseid tõuse-langusi koos nii haige tuulega kui seal. Kui oled nii raskes kohas seitse kuud treeninud ja tuled normaalsesse paika võistlema, õnnestubki kõik väga hästi.

Järgmisel aastal läksin uuesti sellele kahekordsele, sest mõtlesin, et ehk oli see vaid joppamine, juhtus olema hea päev. Seekord tegin ajaliselt veel paremini, kusjuures tingimused olid raskemad – sattusid väga palavad ilmad. Siis kuulsin, et neid võistlusi on veel. Hakkasingi proovima."

Treenima on Rait jäänudki Kanaaridele, talle passivad sealne kliima ja maastik. Tuuledki, need haiged ja kiuslikud, sobivad talle kaunis hästi. „Sel aastal käisin ka Hawaiil, mille kohta kõik räägivad, et see on superkoht elamiseks-treenimiseks, aga ma ei vahetaks Kanaari saari kunagi selle vastu. Hawaii on ilus turistikoht, aga sportimiseks ei sobi – seal saab üksnes normaalselt joosta. Ujumisega on ülisuur logistika, sest pole nii, et hüppad suvalises kohas merre. Tegelikult ei saa meres üldse treenida, selleks on vaja basseini – neid on kohapeal üks-kaks. Basseinid on küll tasuta, kuid kord ei sobi seal kellaajad, kord on vesi jahe ja miljon muud probleemi. Rattasõit ei tule Hawaiil üldse kõne alla, sest mingit turvalisust autode vahel liigeldes pole. Et autosid on tohutult palju, tuleks rattaga sõita teisel pool joont, teepervel. Perv aga on prahti täis ja oma õhukeste rattakummidega ronid siis ikka tee peale. Ma ei tundnud ennast seal-liikluses üldse hästi ja sain aru, et sinna ma enam treenima ei lähe. Sellepärast teengi kõige meelsamini trenni Fuerteventural, kus on kõik olemas, midagi ei pea otsima. Asjad on paigas."

Juurainimestel peab kogu elu käima kui kellavärk, sama kehtib endisest advokaadist Raidu kohta. Kõik peab komakohtadeni paigas olema ja seal püsima. „Minu jaoks on oluline, et logistika oleks lihtne, sest ma ei viitsi sellega oma pead vaevata. Peaasi, et kõik saaks tehtud nii, et ei peaks liialt aega kulutama. Juristiamet õpetab oma aega hindama ja planeerima. Põhimõtteliselt peab iga su liigutus olema nii kiire ja ökonoomne, et saad selle kliendile ära arveldada. Kui oled aeglane, kirjutad aeglaselt, ei saa sa seda kliendi arvele kirjutada. Eks see ole iga asjaga nii. Juristitöö on väga sarnane sellega, mida ultraspordis teen. Ma ei treeni mitte sellepärast, et kõik kulgeks võistlusdistantsil muretult – seda ei juhtu võistlustel mitte kunagi, sest distantsid on nii pikad, et kogu aeg ei saa olla hea ilm ja sul hea enesetunne, ei ühtki probleemi. Samamoodi on juristitöös: kui klient tuleb sinu juurde, ei saa sa valida, millisesse jamasse ta on sattunud, vaid sina pead tema jama ära lahendama."

Rait lisab näitena, et ultratriatlone on ta teinud viisteist korda ja nende seas on üksainus võistlus olnud ideaalse ilmaga. Sestap öeldaksegi, et ultratriatloni neljandaks alaks ujumise, rattasõidu ja jooksu kõrval on ilm. Sellega toime tulemine nõuab vahel suurt pingutust. Pluss veel muud väikesed, aga olulised takistused, mis võivad võistluse ajal tekkida, olgu selleks kalipso kehv kinnitus või hõõruma hakanud jooksuking. Katkisest kehast kõnelemata. „Ma treenin selleks, et õpetada keha jooksvalt ära lahendama probleeme, mis võistluse käigus ette tulevad. Kui lähed distantsile lootusega, et äkki mul ei lähe raskeks, ei jõua sa küll kaugele."

Esimene ultratriatlon, nagu öeldud, kulges Raidul valutult, kannatusteni tuli tal end treenida-võistelda. „Mul ei ole siiamaani ühtegi võistlust olnud, millest ma pole midagi õppinud. Mulle hullult meeldib see ala ja mul on veel nii palju arenemisruumi! Praeguses ultrakarussellis näen, et enamik inimesi on hakanud lihtsalt võistlusi koguma, neid ei huvita areng. Nad teavad, et on selle läbi teinud, aeg neid ei huvita, lähevad ja teevad aga sama asja uuesti. Kui mina ultratriatloniga alustasin, oli võistluskalendris poole vähem võistlusi kui praegu. Nüüd on valik meeletu ja inimesed lähevad ühelt võistluselt teisele ilma taastumise ja treeninguta. Nad kannatavad selle ära, aga arengut ei ole. Miks on kollektsioneerimine nii levinud, seda ma ei tea. Eestis on sama maratonide kogumisega: inimesed ei käi neil järjest mitte sellepärast, et kiiremini joosta, vaid selleks, et joosta kümme või sada maratoni, kuidas keegi. Küllap tekitab järjekordne finišijoone ületamine neis hea tunde, aga neil ei ole teadmisi, kuidas end uuele tasemele viia. Üks asi on, kui teed distantsi läbi ja see annab sulle naudingu, sootuks teine aga see, kui töötad millegi nimel, näed vaeva, proovid paremaks saada – ja võistlustulemus näitab, et saidki. See nauding on veel suurem."

Praegu teab Rait vaid paari ultratriatleeti, kes treenivad temaga sama põhimõtte järgi – paremaks saamise nimel. Ülejäänute eesmärk on Raidu sõnul pelgalt osalemine, distantsi läbimine ajalimiiti mahtudes, mille järel saab märkmikusse uue värvilise linnukese kirja panna. Raidu filosoofia kõlab õige lihtsalt: „Mulle meeldib sporti teha. Triatloni kõik kolm ala meeldivad väga, tegeleksin nendega ka siis, kui mul mingit

eesmärki poleks. Aga nagu juba ütlesin – veel parem, kui on eesmärk. Kui kogu aeg teha uuesti asju, mida juba oled teinud, siis emotsioon, mille sellest saad, jääb aina lahjemaks. Aga kui sead uue sihi, paned ennast jälle uude olukorda, seisu, kus sa varem ei ole olnud, ja teed selle tulemuse ära – see tunne on võimas!"

Nüüdseks on spordile pühendunud Rait esimese eestlasena läbinud kahe-, kolme-, viie-, kümne-, kahekümne- ja neljakümnekordse ultratriatloni ning võistelnud end ultratriatlonimaailma tippu. „Näiteks 2014. aasta suvel läbisin kahekordse ultratriatloni, võites maailmakarika etapi Ungaris: jutti tuli läbi teha 7,6 kilomeetrit ujumist, 380 kilomeetrit ratast ja 84,4 kilomeetrit jooksu. Minu võit teise koha ees oli ligemale kolm tundi. 2015. aasta hooaja lõpetasin Leedus kahekordse ultratriatloni MK-etapil. Tulin seal ajaga 22.34.46 poodiumi kõrgeimale kohale. Selle võistlusega sain kaela oma kolmanda kahekordse ultratriatloni medali. Taas jõudis teise koha omanik finišisse umbes kolm tundi hiljem.

Üks silmapaistvamaid ja enim kõneainet tekitanud katsumusi oli Eestis 2016. aasta juunis endale korraldatud viiekordne ultratriatlon, kus läbisin 110 tunni ja 9 minutiga 19 kilomeetrit ujumist, 900 kilomeetrit ratast ja 211 kilomeetrit jooksu. See oli minu jaoks ennekõike vaimne eneseületus – nagu suurem osa raskeid katsumusi, mille läbi olen teinud. 2016. aasta suurvõistluseks oli kümnekordne ultratriatlon Šveitsis, kus kümnel järjestikusel päeval pidin läbima ühe täispika triatloni. Lõppaeg oli 108 tundi, 48 minutit ja 58 sekundit – sain kaela hõbemedali ja purustasin ka tol hetkel kehtinud maailmarekordi.

2017. aastal võtsin Šveitsis ette aga kümnekordse ultratriatloni katkematu ehk *continues*-formaadi, kus kõik distantsid tuli läbida järjest: 38 kilomeetrit ujumist, 1800 kilomeetrit ratast ning 422 kilomeetrit jooksu, kell läks käima ujumise alguses. Katkematu kümnekordse ultratriatloni läbimiseks kulus mul 234 tundi, 31 minutit ja 15 sekundit. Unele kulutasin sellest täpselt 29 tundi ja 41 minutit."

Tänavu korrutas Rait kahekümnekordse ultra kahega ning läbis neljakümnekordse ultratriatloni. Kuhu edasi?

Vandeadvokaat Paul Varul: „Meie advokaadibüroo uks on Raidule alati avatud."

Ajal, mil Rait oli juuratudeng, sai ta oma õppejõult Paul Varulilt ettepaneku advokaadibüroosse tööle asuda. „Andekamad üliõpilased jäävad ikka õppejõududele silma ja mina vaatasin selle pilguga, keda võiks kutsuda oma advokaadibüroosse tööle," selgitab Paul Varul, kuidas juuratudeng Ratasepast tema kolleeg sai. Raidu suust kostus ettepanekule vastuseks kindel jah-sõna.

„Vaatasin kooliajal, et see poiss on võimekas, aga tema sihikindlusest, töökusest ja kohusetundlikkusest saab rääkima hakata alles siis, kui olime kolleegid advokaadibüroos."

See, et Rait otsustas pärast pikki aastaid advokaadina profispordile pühenduda, oli tema kolleegidele paras üllatus. „Sellist asja pole enne olnud, et inimene lahkub töölt sellepärast, et tahab spordile pühenduda," tõdeb Varul ja lisab, et büroo seisukohast oli sellest kahju, sest Rait oli hinnatud kolleeg. „See oli midagi erakordset. Inimesed ikka aeg-ajalt vahetavad töökohti, aga et spordi pärast – ei. Ega Rait lahkunud advokaadibüroost selle tõttu, et talle poleks töö istunud või et temaga poleks rahul oldud. Vastupidi! Tema pühendumus spordile muutus nii suureks, et töö hakkas spordi tegemist segama. Seda, et oleme Raitu väga kõrgelt hinnanud, näitab see, et meie advokaadibüroo uks on Raidule alati avatud. Vahepeal ta ju naasis, kui mõtles, et hakkab spordis natuke tagasi tõmbama."

Tõsi, Varul on alati oma noortele kolleegidele rõhutanud: inimene peab tegutsema nii, et süda oleks rahul. „Pead mõtlema enda järgi ja tegema seda, mis meeldib. Rait oli väga aus, sest kui ta oli tööl, pühendus ta sada protsenti. Ta tundis, et enam sada protsenti pühenduda ei saa, sest tal oli vaja laagrites olla – muidugi oli kahju, aga teiselt poolt aktsepteeritav. Kui inimene teab, mida tahab, ja on seejuures õnnelik, tuleb seda hinnata," mõtiskleb Varul.

Paul Varuli jutu järgi sai büroos Raitu õrritatud, et kui spordist isu täis ja raha otsas, võib mees alati tagasi pöörduda. „Ometi on vaimustav vaadata, kuidas ta on ülesmäge läinud," sõnab Varul. „Ta käib aeg-ajalt büroos ja vahepeal trehvame spordiklubis. Siis alati pinnin teda. Usun, et ta on väsinud vastamast küsimustele „miks sa seda teed?" ja „kuidas sa ennast tunned?". Kui tahta filosoofiliselt öelda, siis mõni on noorest peast andekas ja silmapaistev sportlane. Eks Raidulgi ole looduse poolt kaasa antud eeldusi, aga minu teada ta ei olnud silmapaistev noorsportlane. Minu meelest on ta väga hea näide, kuhu võib visaduse, järjekindluse ja pühendumusega jõuda. Maailma tippu!"

2.

PÕHIKÜSIMUSED: MILLEKS JA KUIDAS?

Kust tuleb motivatsioon endast jooksu- või rattarajal viimast võtta? Miks seda lõputuna näivat eneseületust üldse vaja on? Kas iha konkurentidest jagu saada ja võita võiks olla oluline tõuge? Või hoopis tõik, et ultratriatleete, kes karme distantse läbivad, polegi pelgalt kolm-neli?

„Kui alustad, siis on hea, kui näed kellegi teise tegemisi," kõneleb Rait. „Mulle hullult meeldib teada, et keegi teine on midagi samasugust teinud, ja mida rohkem neid inimesi on, seda selgemalt mõistad, et see on igaühele kättesaadav. Kahekordse ultratriatloni on enam kui kolmekümne aastaga läbi teinud tõenäoliselt tuhatkond inimest. Selline hulk näitab, et tegu pole kaasasündinud andega, vaid iga inimene võib õige ettevalmistuse korral selle läbi teha. Miks mulle meeldib praegu kõige kiiremaid aegu taga ajada? See on soov teha seda, mida keegi ei ole seni veel teinud."

Aastal 2017 nägi Rait kõrvalt, kuidas poolakas just tema ees maailmarekordiga lõpetas. Toona mõistis Rait selgelt, mida tema ise peaks tegema, et äsja saavutatud ajast kiirem olla. Kaks aastat hiljem tegi ta oma plaani teoks. „Sa oled näinud, järelikult tead, et ka sina suudad seda teha," kinnitab Rait, et psüühikat on võimalik mõjutada. „Olen oma esinemistel rääkinud inglasest Roger Bannisterist. 1950.–1960. aastatel oldi kindlad, et inimene ei ole võimeline jooksma ühte miili – 1,61 kilomeetrit – alla nelja minuti. Seda arvasid nii teadlased kui ka asjatundjad. Alati, kui keegi miilijooksu üritas, kulus aega üle nelja minuti. Aastal 1954 alistas Bannister selle piiri. Kuu aega hiljem jooksid tema ja veel üks võistleja uuesti miili alla nelja minutiga. Tänapäevaks on ühte miili alla nelja minuti jooksnud enam kui 2000 inimest."

Muuseas, jooksja ja neuroloog Roger Bannister sai toona ühe miili jooksus aja 3.59,04. Napilt alla nelja minuti, aga siiski. „Bannisteri on peetud heaks näiteks selle kohta, kui oluline on näha, et keegi on distantsi enneolematu ajaga läbi teinud," ütleb Rait. „Tema aeg veenis sama spordialaga tegelejaid, et nemadki võivad sellise tulemuseni jõuda. Kui üks ajapiiri alistab, on tõenäosus, et väga kiiresti tuleb järgmine, kes sama suudab, väga suur. Tänapäeval on sama teema maratoni puhul, kus oli alles hiljuti küsimuseks, millal alistatakse kahe tunni piir. Eelmisel aastal kutsus Nike kokku maailma parimad jooksjad ja pani nad staadionile jooksma, ideaaltingimustes. Ajaks tuli kaks tundi ja 25 sekundit. See näitab, et peagi jookseb keegi ka võistlusel maratoni alla kahe tunni. Kui see ükskord juhtub, hakkab alla kahe tunni jooksjaid õige kiiresti juurde tulema.

Aeg ongi jooksu puhul see maagia, mis kõiki köidab." Nüüdseks on seegi kangelastegu tehtud: inimvõimete piire testinud Keenia jooksja Eliud Kipchoge alistas esimese inimesena maratonis maagilise kahe tunni piiri, läbides 2019 oktoobris Austrias Viinis toimunud jõuproovil 42 kilomeetrit ajaga 1.59.40.

Raidu mõtted käivad samuti ajapiiride murdmise ümber. „Eks peadki lähtuma endast, sest see on kihvt, kui ennast ületad või teed kõik selleks, et oleksid järgmisel korral kiirem. See on puhas emotsiooniküsimus. Kui inimene järjest treenib, et oma aega parandada, ja see annab tulemust, on emotsioon hea ja suhtumine muutub. Kui tuled ultratriatlonile eesmärgiga see üksnes läbi teha, pole sul mänguruumi ja kui väga raskeks läheb, tekivad küsimused: miks ma seda teen, mida see mulle annab? Teha läbi viis või kümme ultratriatloni, ilma et aeg paremaks läheks – see on üks põhjus, miks paljud katkestavad ja oma plaanidest loobuvad. Mis oleks motivatsioon, mis peaks ta järgmisele võistlusele tooma? Seda ei olegi!"

Võistlustega ei tasu ülearu hoogu minna, hoiatab Rait. „Ka see võib olla loobumise põhjus. Inimene avastab ultra, teeb natukene aega, siis läheb ahneks ja võtab liiga palju võistlusi ette – ja siis kaob üldse ära. Ta ei tule enam tagasi, sest isu saab täis. Kui oled kahe-kolme aastaga kõik endast andnud, oled alale valesti lähenenud ja sul pole enam seda, mis su ikka ja jälle tagasi tooks."

Raidu arutlusi kuulates jääb aeg-ajalt mulje, et tema selja taga seisab psühholoogide rivi, kes teda õpetavad ja suunavad, võimalik, et koguni kätt hoiavad. Nii see siiski pole. Rait pusib ise oma vaimu treenida. „Pean lähtuma iseendast ja korjatud kogemustest. Kui maratoni asjus on inforuum täis mõtteid ja kavasid, kuidas keegi treenib, siis mul ei ole kuskilt midagi sellist võtta. Pean kõik ise välja mõtlema. Olen treeningutes nii palju vigu teinud! Kui võtan mingi uue lähenemise ja see mulle aastaga edu ei too, siis järelikult see ei toimi. Kombineerin hästi palju, kasutan profiultrajooksjate treeningumõtteid ja -meetodeid, mida nad rakendavad mägedes jooksmisel. Mulle see sobib."

Veel mõne aja eest tegi Rait kaks aastat järjest kõvasti tööd, kuid nägi, et jooksu osas suurt edasiminekut ei tulnud. See tekitas rahulolematust. Tuli otsida abi proffide mägiste radade kogemustest. „Kui areng tuleb, peaks olema see hüpe, et saad aru: kõik on õigesti. Minul tuli tollal küll väike edasiminek, kuid arvestades tehtud töö mahtu, oli see liiga väike. Viimased kaks aastat olen kasutanud lahendust, mis on mind jooksmises kõvasti kiiremaks teinud. Nii et väga palju tuleb kasutada katse-eksituse meetodit! Olen jooksmisega tegelnud kaheksateist aastat, neist esimesed kümme täiesti valesti! Tegin ränka tööd, ise uskusin sinisilmselt, et teen kõike õigesti ja tulemused peavadki raskelt kätte tulema. Tammusin lihtsalt kohapeal!

Inimesed on vahel küsinud, kas ma kahetsen midagi, kui ellu tagasi vaatan. Ses mõttes mitte, et ei maksa kunagi taga nutta seda, mis on olnud ja mida sa muuta ei saa. Aga kui küsitakse, kas ma tagasi vaadates oleksin võinud teha midagi teisiti, siis kindlasti. Kui oleksin oma tänaseid teadmisi saanud rakendada kohe alguses ja teinud kõike jooksurajal õigesti, siis kes teab, kuhu oleksin jõudnud. Oleks endalgi huvitav teada. Aga seda taga nutta – ei maksa!"

Seda, kuidas tuttavad ümberringi jooksuvõistlustel osalevad ja mil moel kulgeb nende sportlik areng, jälgib Rait huviga. Ta on läbinud samasuguse teejupi. „Et olen kümme aastat tammunud kohapeal, sest mul oli samasugune mõtlemine ja arusaam nagu enamikul harrastajaist, siis ma lihtsalt näen, milliseid vigu nemad teevad. Vaatan ja mõtlen, kuidas sellest välja saada. Tegelikult ongi nii, et suurem jagu inimestest, kes sporti harrastab, jääb mingile tasemele püsima ega saagi sellest välja. Seisaku ajal hakkad mõtlema, et see ongi minu füüsiline võimekus, rohkemaks ei ole ma võimeline, see on minu puhul ette määratud. Ei ole nii! See on vale treening, mis seisakut põhjustab."

Rait, kellele allaandlik mõtteviis ei passinud, murdis seisakust välja, kohendas oma vaimu ja taipas, et kõik on võimalik. „Kui ma ise peaksin kedagi treenima, võtaksin samasuguse aasta-põhimõtte, nagu on mul endal," kirjeldab ta, kuidas surnud punktist edasi liikuda. „Kõigepealt tuleb panna oma ajad kirja ja valida meetod, kuidas treenida. Aasta pärast tuleb panna uued ajad vanade kõrvale ja neid omavahel võrrelda. Kui selget muutust edu poole ei ole, tuleb kohe treeningumeetodit muuta, mitte mõelda, et oli kehvem aasta või et kõik peabki raskelt tulema ja võtab aega."

Tihti päritakse sedagi, kas Raidu aasta peale tehtud treeningukava on raudkindel ja kui laitmatult ta seda järgib. Huvi on loomulik, sest viimased viis-kuus aastat pole Raidul tagasilööke olnudki, sestap särab tema isiku ümber edu aupaiste. Kõik läheb hästi. „Ma ei võta kunagi eelmise aasta treeningukava ega tee seda uuesti läbi," tunnistab ta. „Seda, mis eelmisel aastal on olnud, ma ei korda. Kui käid sama teed, on palju tahta, et saavutaksid teistsuguse tulemuse. Kui aga jõuad aastaga soovitud tulemuseni ja tahad aasta hiljem olla taas kõrgemal tasemel, pead kavas midagi muutma."

Treeningukavad on Raidu hinnangul muutunud kuidagi liiga populaarseks teemaks, algajail tasub neid tellides olla väga ettevaatlik. Pahatihti ei arvesta kavategijad inimese individuaalsusega ja nii võib kava algajale sportijale hoopis karuteene teha. Muidugi mõjub see halvasti ka rahakotile.

„Inimesed ei saa aru, et sageli need treeningukavad ei toimi kohe üldse, eriti veel nõrga tahtejõuga inimese puhul, kes pole oma tahet tugevaks treeninud. Esiteks: kui keegi teine teeb sinu eest töö ära ja sa pole ise sellesse panustanud, on sul väga lihtne sellele kavale käega lüüa. Teiseks: enamik inimesi, kes neid treeningukavu kokku panevad, ei pea seda tehes silmas konkreetse treenija arengut ega lähene talle personaalselt. See pole nii ainult trennisaalides, ka jooksuklubides müüakse treeningukavasid."

Üks Raidu sõber on endale sel kombel trennikava ostnud – keegi ei pärinud tema käest, millisel tasemel on parajasti tema füüsis. Ei mingit individuaalsust, võta kava ja jookse. „Kui alustad nullist või madalalt tasemelt, siis esimese aastaga ongi areng märgatav ja algaja isegi ei kahtlusta, et miski võiks valesti olla. Aga kui teed midagi valesti, annab vale töö hiljem tunda. Pahatihti ei lase ka vigastused end kuigi kaua oodata."

Raidul endal tegelikult kolme ala treeningukava ei olegi. Nädala treeningukavana on paigas üksnes ujumine treener Jüri Käeni juhendamisel. „See kava valmib maksimaalselt nädal

ette, mõnikord vaid kolm päeva varem, aga seda on vaja, sest mul ei jää kõik need asjad muidu meelde," muigab Rait. „Ma ei suuda kahte-kolme harjutustki meelde jätta, aga kui neid on viisteist, siis see kava lihtsalt peab mul ees olema. Jüriga suhtlen ilmselt rohkem kui ühegi teise sõbraga, kaks-kolm korda nädalas. Kui asjad ei lähe nii nagu vaja, muudame kava."

Jüri jutule pääses ultratriatleet alles siis, kui oli võistlustel hea tulemuse teinud, sest tipptreeneril pole vähimatki põhjust juhendada padualgajat. „Miks ta peaks tegelema inimesega, kel pole ei tulemust ega ambitsiooni," ütleb Rait, neli aastat Käeni juhendamisel treeninu. „Jüri tegeleb minuga täiesti tasuta, sest näeb, kui palju ma olen valmis panustama ja kuhu välja jõudma. Treeneril peab olema usku sportlasesse, kellega ta töötab – niipidi tuleks läheneda, kui hakkad kedagi nõustama ja talle treeningukava tegema. Kahjuks valdavalt see nii ei ole. Pigem antakse inimesele väljatöötatud kava ja küsitakse 50 eurot vastu. See on äri. Aga kui kohe lähed valet teed pidi, ei saa kunagi tekkida tõelist armastust valitud ala vastu – jäik treeningukava surub inimese rutiini, mis lõpuks surmab igasuguse huvi."

Raidu spordiarmastus on hiiglaslik. „Põhjus, miks mul ultrasport hästi välja tuleb, ongi see, et mulle meeldib seda kõike ise teha, täiesti nullist," särab ta. „Minu jaoks see ongi ultraspordi võlu, et terve su elu on sellega hõlmatud. Näiteks maratonivõistlus kestab mõne tunni, mille ajal saad unustada oma töö- ja peremured. Kui aga lähed neljakümneks päevaks ultratriatlonile sportima, ei saa sa jätta oma peret sinnapaika." Raidu võistlustel on peale pere kaasas tiim ja tavaliselt on see päris suur. „Kui ultrakarussellile läksin, vaatasid teised sportlased imestunult, sest mul oli kõige suurem tiim. Kaalusime toitu, kirjutasime kõik üles: enesetunde, magamisajad, minu kaalu. Sain aru, kuidas lugeda kehastressi võistluse ajal, ja vastavalt sellele korrektiive teha. Teised vaatasid ega mõistnud, mis mõtet on nii põhjalikult läheneda. Nüüd, neli aastat hiljem, ütlevad nad, et näevad, milliste tulemusteni ma olen oma põhjalikkusega jõudnud."

Mis aga juhtub sel päeval, kui Rait maagilise saja ultratriatloni piirini jõuab? Viskab spordivarustuse nurka, et aitab küll? „Selliste treeningumahtude juures on südamelihas juba nii tugevaks treenitud, et ma ei saagi kunagi sportimisest loobuda," on atleet Äripäevale tunnistanud. „Siis läheks süda rasva ja sellele järgneb südame seiskumine. Seega ei tapa ma end mitte spordiga, vastupidi – tapaksin hoopis sellest loobumisega."

Virge: Rait oskab üllatada

„Oleme Raiduga kokku leppinud, et tähtpäevadel me teineteisele kingitusi ei tee – kui on midagi vaja, ostab kumbki ise või ostame koos," kõneleb Virge. „Käime tähtpäevade puhul pigem mõnel kontserdil või reisil – pakume vastastikku emotsioone. Üllatavaid hetki on ikka olnud. Kõige meeldejäävam on olnud kihlumine kahekümnekordse ultratriatloni kümnendal päeval. Kui ma 2014. aastal Lanzarote Ironmani finišis nägin, kuidas üks võistleja naist kosis, mõtlesin, et see on nii vägev ja üllatav. Mulle meeldis. Hiljem ma sellele enam ei mõelnud, üheski finišis, mille olin Raiduga koos vastu võtnud, polnud see meenunud. Kahekümnekordse ultratriatloni ajal ei olnud ma absoluutselt sellel lainepikkusel. Rait palus mu perepildiks lindi taha ja kui ta põlvele laskus, oli mu üllatus suur. Ma ei osanud seda oodata. Reeglina „närin" ta kavatsused üllatada ikka läbi, kuid selleks ma valmis ei olnud. Paljud küsisid, kas ma tõesti ei teadnud. Ei, ei teadnud."

3.

AEG JA MAAGILINE PIIR

Suhtumisel ellu on komme muutuda. Väärtushinnangutel on komme muutuda. Rait pole ses osas erand. Ühtäkki sai mees aru, et temagi ööpäevas on 24, mitte 48 tundi.

„Varasemaga võrreldes olen märksa rohkem õppinud hindama seda aega, mille saan kulutada oma tegevustele. Aega on meil kõigil piiratud kogus, kuid varem ei pööranud ma sellele nii palju tähelepanu. Nüüd olen seadnud kõik oma tegemised ajast sõltuvusse.”

Näiteks kui keegi teeb Raidule ettepaneku tulla esinema, ei mõtle ta esimese hooga sellele, kui palju talle selle eest makstakse, vaid sellele, kui palju see temalt vaba aega ära võtab. „Kui mul endal on plaanid tehtud, siis naljalt ma pere arvelt aega ei võta. Olen õppinud aru saama, mis on oluline ja mis mitte.”

Üheks suurimaks ajaröövliks nimetab Rait telerit, aga seda pole tal endal juba sellest ajast, kui ta kaheksateistaastasena emakodust ära kolis ja omapäi elama hakkas. Esimeses üürikorteris oli küll teler, aga ta ei tundnud selle vastu huvi ja see kogus mõttetu mööbliesemena lihtsalt tolmu. Raidu rõõmuks jäi tolmu võtta. Nüüdki, oma korteris elades, pole olnud vajadust helesinise ekraaniga tegelane majja tuua.

„Ma pole üldse telekainimene,” tunnistab ta. „Paljud imestavad, et ma ei vaata jalgpalli MMe ega olümpiamänge. Istun teleka ees null minutit. Kui toimub midagi põnevat, loen kokkuvõtteid mõnest spordiportaalist, aga kulutan sellele umbes viis minutit oma päevast. Kuigi armastan väga sporti, ei raatsi ma aega selle vaatamise alla panna.”

Sama kehtib raadio kohta. Seda kuulab Rait vaid autosõidu ajal ja eelistab muusikat jutusaadetele. „Noorena sai väga palju muusikat kuulatud, aga nüüd ei viitsi ma enam sedagi. Hiljuti just küsiti spordiportaalis, millist muusikat ma võistluste ajal kuulan. Pidin vastama, et kahjuks ei saa aidata, sest mul ei ole sellist asja nagu muusika *playlist*.” Muusika asemel kuulab Rait treenides ja võisteldes vaikust, heal juhul vihiseb kõrvus tuul. Või muud loodushelid, olgu või lindude lustlik vidin.

„Kui on raske, eelistan olla oma mõtetega. Muusika, nagu ka igasugused muud kõrvalhelid, sel juhul ainult segaksid.”

Rait naerab, et viimase, neljakümnekordse ultratriatloni eel soovitas üks sõber tal korraldada endale see võistlus hoopis Eestis. Kohe langeks ära suur osa logistikaprobleemidest ja kuludest, kui ei peaks nii kaugele võistlusele sõitma. Liiati oli sõber valmis oma 150 töötajat saatma Raitu jooksurajale ergutama. „Vastasin, et ta ei saa üldse aru, mismoodi see asi minu jaoks käib. Ma tahangi saada siit minema, olla kättesaamatu.

Kui ma 2016. aastal tegin endale Eestis ultratriatloni, tahtsid inimesed tulla minuga jooksma, aga mina ei tahtnud ega avaldanud kunagi marsruuti, kus ma parasjagu olen.”

Põhjus on lihtne: Rait eelistab üksi oma pingutustele keskenduda, mitte seltskondlikult suheldes distantse läbida. „Rasked hetked tulevad ja lähevad, kui mul läheb raskeks, ei taha ma rääkida. Pean ise oma mõtetega sellest hetkest üle saama, aga kui keegi vatrab kõrval, ei suuda ma keskenduda. Mul on oma tiimiga, kes mind enda korraldatud katsumustel saadab, ka niimoodi. Alati on jooksu ajal kõrval inimene, kes mind rattal saadab, sest on nii palav, et tuleb jahutada iga viie minuti tagant. Paar inimest tiimist mind rattaga saatma ei sobinud ja siis ütlesin Virgele, kes edaspidi mind jooksurajal saatma võivad tulla. Mul on vaja mõelda oma mõtteid, mis aitavad mul ennast töökorras hoida. Raskel hetkel ja vaikuses tuletan endale meelde, miks ma üldse seda kõike teen. Et olen siin vabatahtlikult, keegi pole mind sundinud. Osa inimesi saab aru, et kui ma vastu ei räägi, tuleb vait olla. See lihtsalt on nii, et pean saama oma asja ajada. Nii ongi välja kujunenud need, kellega mulle sobib jooksuosa koos teha.”

Neil võistlustel, kus lubatakse kasutada kaasjooksjat, on Rait seda ka teinud. Pink jooksukaaslastest pole teab mis pikk. „Mul on käputäis inimesi, keda saan kaasa võtta. Hiljuti tekkis huvitav olukord, et lõpus, kahel viimasel ringil, jooksid minuga kaks inimest kaasa. Üks asus minust ettepoole jooksma. Mind see hullult häiris! Tahan oma tempot teha, nii et ma ei pea jälgima eesjooksjat. Mul on see peas kinni: pean olema eespool ja tegema tempot. Kui keegi värske jalaga mul ees jookseb, häirib see mind ja pean oma tempot kohendama.”

Innukas tiimiliige, kes kihutas Raidu ees parimate kavatsustega, sai toona pagendatud ultramehe nägemisulatusest eemale. Selja taha. Vastasel juhul võinuks Raidu jooksuplaan tuksi minna. „Sakslasest konkurent Richard räägib sama asja, et tal on üks inimene, kes väga rasketel hetkedel, just raja lõpuosas, on kaasas. Sõber tuleb Saksamaalt kohale ja nad jooksevad koos. Richard tahab alati joosta raja sisemisel poolel ja ütleb, et ta ei saa joosta nende inimestega, kes ei pea sellest reeglist kinni. See mõjuks ta vaimsele poolele halvasti.”

Raidu sõnul on ka võistlejate seas alati inimesi, kes ei saa kuidagi oldud ilma jutustamata. Raidust vastajat enamasti pole. „Alati on rajal hulk inimesi, kes on kohe valmis vestlust alustama. Ma jooksen või sõidan rattaga siis lihtsalt kiiremas tempos mööda, et mitte tekitada vestlusvõimalust. Eks nad tahavad raske distantsi enda jaoks mõnusamaks teha, rahulikus tempos kulgedes distantsi läbi saada, aga mina keskendun ajale. Segab juba see, et ma peaksin vestluseks võtma jutuhimulise kaasvõistleja tempo. Enam naljalt keegi minuga rajal rääkima ei tule – kõik on aru saanud, et minust pole jutukaaslast.”

Sellest, et mõni kaasvõistleja võib teda tõredaks kurjuriks pidada, Rait ei hooli. Üksnes naerab. „Pärast võistlust võin rääkida, aga distantsil mulle selline asi ei istu. See väga-väga segab.”

Võrreldes sportlaskarjääri algusaegadega on muutunud mõistagi palju. Alguses nappis kogemusi ja sestap tuli ette arusaamatusi tiimiga. Keerukate võistluste aegu väsivad kõik, nii

atleet kui ka tema meeskond. Siis kisub nii mõnigi asi vildakaks.

„Ma kunagi ei karju kellegi peale, aga päris alguses väljendasin oma pahameelt väga selgelt,” meenutab Rait. „Kord tekkis tobe olukord Eesti võistlusel, kui olin 55 tundi magamata. Tegin pausi, plaanisin magada kaks tundi ja 45 minutit. Mingil põhjusel jäi aga Virge telefonile eelmisest ööst äratus peale ja see läks käima varem, juba poolteist tundi pärast seda, kui olin uinunud. Tõusin üles ja sain teada, et kellaaeg on hoopis teine, kui minul plaanis. Olin hästi pahane, turtsusin ja Virgel läks tuju täiesti ära. Õnneks sai asi kiiresti korda, palusin vabandust. Raskeid momente ja viltuminekuid on hiljemgi ette tulnud, aga enam ma ennast niimoodi välja ei ela.

Oluline asi, mis ära tuleb õppida, on ootamatute olukordadega toimetulek. Kui kogemustepagas veel napp, kujutad ette, et kõik peab kulgema range plaani järgi: olen võistlusteks valmistunud, selliseid hetki pole ma ette näinud, järelikult poleks neid tohtinud tulla. Üsna kiiresti saad aga aru, et kunagi ei lähe kõik plaanipäraselt.”

Nüüd, kus Raidul on kogemusi küllaga, räägib ta alati, kui tiimi tulevad uued inimesed, neile kõigepealt ära asjad, mis varem on juhtunud ja milleks tuleb valmis olla. Üllatusi tuleb aga ikka veel juurde. Nii koges Rait möödunud suvel sedagi, mis juhtub, kui rattal rehv võistluse ajal katki läheb. „Varem polnud meil seda juhtunud. Tiim pidi ülikiiresti toimetama ja mulle varuratta tooma, sest iga sekund oli arvel. Saime ratta vahetatud 45 sekundiga – see läks hästi!”

Sellised viltuminekud illustreerivad Raidu sõnul ilmekalt vanasõna „inimene plaanib, jumal naerab", sest kõike ei suuda ka kogenud profisportlane ette näha. „Hea näide sellest, kuidas asjad võivad täiesti viltu minna, oli 2015. aastal Leedu võistlusel, kui ilm oli väga tuuline," mäletab Rait. „Et inimesed ei tuleks ratturitele tee peale ette, panid korraldajad puude vahele jämedad kollased lindid. Tuul puhus neid linte kaarega tee peale ja venitas neid järjest kaugemale. Kui ma neid nägin, ütles mu sisetunne, et sellest tuleb jama. Palusin tiimil korraldajatele öelda, et lindid segavad rattaliiklust. Läks kaks-kolm ringi mööda ja suur tuuleiil tõmbas selle lindi mulle 40kilomeetrise tunnikiiruse pealt ülikärmelt ümber kaela. See valu lausa põletas, lint tõmbas mu ratta pealt maha. Ainus, mida kukkumise pealt mõtlesin – kas ratas on terve. Oli. Kargasin püsti, sõitsin edasi, aga kukkumine mõjutas nii palju, et jooks oli üliraske. Keha oli marraskil ja puruks." Sellest traumeerivast võistlusest tuli Rait võitjana välja, kuid füüsiliselt oli see väga kurnav. See oli Raidule elu teine kahekordse ultratriatloni võit, ajaks kujunes 22.34.46. Varasemalt jõudis ta kahekordse ultratriatloni MK-etapil poodiumile jõuda kahel korral Ungaris.

Aasta tagasi nägi Rait kurja vaeva kalipsokrõpsuga, mis kippus kogu aeg lahti tulema ja sestap lasi ta õmblejal uue panna ning kinnitusala suuremaks teha. Õnnetuseks tõstis spordikogemuseta meister krõpsu kareda osa ülespoole. Parimate kavatsustega. „See hõõrus esimese kümne minutiga mu kaela puruks ja kui veest välja tulin, tundsin, et mul on räme põletik kaelas. See ei talunud päikest. Ratta sain veel üle elatud, aga

jooks 36 soojakraadiga oli jube. Kui sul on füüsiline vigastus, võtab see kogu energia ära. Selle võistluse lõpp kujunes ülikeeruliseks. Sealgi õnnestus mul võita, aga sakslane Richard hingas mulle kogu aeg kuklasse. Nii ebameeldivat võistlust pole mul kunagi olnud! Aga sellist asja nagu sobimatu kalipsokrõps ei osanud keegi ette näha."

Äparduste puhul, mis füüsist lõhuvad, peab aitama vägev vaim. Eriti juhul, kui konkurent su katkisesse kuklasse hingab ja ähvardab sind võita. Millest Rait võistluse ränkadel hetkedel mõtleb? „Viimasel ajal mõtlen, et nii kaua, kuni suudan edasi liikuda, tuleb liikuda. Mõtlen ka, et kui ma nüüd pooleli jätan, muudavad negatiivsed emotsioonid, mis kaasnevad, kui sa ei tee seda, mida plaanisid, taastumise järgnevatel nädalatel piinarikkaks. Selle vältimiseks on parem proovida igal juhul lõpetada, sest siis, kui eesmärgi täidad, on valutaluvus teistsugune kui pooleli jättes. Mõtlen, et ega seisma jäädes valu kao, pean nagunii seda paar päeva taluma – parem proovin edasi liikuda, isegi kui see on piinarikas. Nii kaua, kui valu füüsiliselt ei takista ja pole mu tervisele ohtlik, proovin edasi minna. See, et ma naljalt asju pooleli ei jäta, on ajapikku tulnud."

Katkestamine ei kuulu mingil juhul Raidu plaanidesse. Ka pärast kukkumisi mitte. „Kui kukkumine on selline, et suudad jätkata, ei juhtu midagi ja saad lõpuni minna," tõdeb Rait, kes on ultrasporti tehes õppinud sekundi väärtust ja vaimu tugevust uutmoodi hindama. „Mõtlemine on selliseks muutunud, et ma kunagi ei mõtle, kui palju on lõpuni jäänud. Distantsi ajal on see väga ohtlik mõtlemine. Kui oled neljakümnest päevast viis ära teinud, ei saa raskel hetkel mõelda, et kolmkümmend viis on veel ees. Kui mõte hakkab sinnapoole minema, pead teadlikult millelegi muule mõtlema ja keskenduma pigem sellele, kui palju sul juba tehtud on. Viimasel ajal olen palju arutlenud selle üle, et ise ma siia vabatahtlikult tulen, maksan selle eest väga palju raha – seega ei maksa raske hetke tulles viriseda. Püüan kas kolme või viit maratoni joostes keskenduda nii, et jooksen poole maratoni kaupa. Alati mõtlen: pool maratoni! Siis teine pool. Naljakas, et sakslane Richard Jung läheneb samamoodi: jagab distantsi osadeks ja kui üks osa saab läbi, mõtleb ainult sellele, mis parajasti käsil. Nii ei lähe mõtted rändama *à la* „üks maraton läbi, viis veel jäänud" – sedasi mõeldes teed asja endale raskemaks."

Mõtlemise suunamine võib kõlada imelihtsalt, kuid päris kergelt see ei tule. Raidulgi, kes on kuldne keskenduja, lähevad teinekord mõtted rändama, aga tal on võime neid kiiresti korrale kutsuda. „Kaasa aitab see, et mul on alati kaks eesmärki. Kui kõik õnnestub, on mul ajaline eesmärk, kui aga asjad lähevad nii viltu, kui veel saab, on mu miinimumeesmärk lõppu jõuda."

Esimene kord, kui asjad aina äpardusid, juhtus Eestis, kus võistlus oli sätitud juunikuusse, aga ootamatult saabus talvine ilm. Neljaks päevaks. „Ilm oli lihtsalt ebameeldiv," muheleb ta. „Aasta hiljem Šveitsis, kui mul olid suured eesmärgid, läks ujumine nii viltu, kui vähegi sai. Kui ma veest välja tulin, arvas üks kogenud võistleja, et ma enam edasi ei võistle. Kasina kogemusega sportlased jätavadki enamasti võistluse pooleli, kui on selge, et enda seatud eesmärke enam nagunii ei püüa. Mina

läksin siiski edasi. Kui ta nägi, et tegin lõpuni, ütles ta, et tema hinnangul olen võistlemiseks küps."

Juhul, kui ajaline võistlusplaan on nurjunud, tuleb Raidu sõnul mõtted ümber suunata – kasutada varuplaani. „Kõige parem varuplaan on lõpetamine. Sõltumata sellest, milline on aeg, tuleb jõuda üle finišijoone. Huvitav, et emotsionaalselt võimsaimat elamust ei paku mitte see, kui teed oma aja ära, vaid see, kui asjad lähevad viltu, aga sa ikkagi lõpetad. Valutult kulgenud võistlus ei suuda ületada seda emotsiooni, mis tekib siis, kui kõik läheb kehvasti, sa pead läbi tegema terve kannatuste raja, aga jõuad finišisse. See on eneseületus."

Enese ja piiride katsetamine ning ületamine on viimasel ajal jutuks kõikjal ja sageli. Raidul on piiride kompamisega oma suhe, ta on selle üle palju mõtisklenud. „Paljud, kes teevad midagi ära, ütlevad, et inimvõimetel ei ole piire. Päris nii see pole. Inimese võimed on piiratud kas või tema eluajaga. Tegelikult käib see nii, et kui mingi asja ära teed, valmistab see sind ette selleks, et võid sammukese kaugemale minna. Edasiminek peab tingimata käima sammhaaval. Kui võtad liiga suure ampsu, ei tee sa seda ära, jätad pooleli ja ütled, et minu piir tuli ette. See on vale lähenemine. Selleks, et keha jõuaks uuele tasemele, pead liikuma väikeste sammudega."

Rait toob näiteks inimese, kes on jooksnud kolm kilomeetrit, treenib edasi, jookseb kuus, seejärel kümme ning lõpuks läbib terve maratoni ja tagasi vaadates mõtleb, et näe, tosin aastat tagasi oli raskusi kolme kilomeetriga. „Alati on meie võimed piiratud kas kiiruse või ajaga ning küsimus on selles, kuidas hetkevormist maksimum võtta. Minu käest on palju küsitud, kui kaugele saab selle asjaga minna. Olen vastanud, et kui aasta aega teha iga päev läbi üks täispikk triatlon, ei suudaks keegi endale põhjendada, milleks seda vaja on, isegi kui füüsiliselt oldaks selleks valmis. Mina olen teinud järjestikustel päevadel nelikümmend täispikka triatloni ja näen, et maagiline piir on sada. Ma ei ütle, et mina läheksin sadat üritama, aga see on piir."

Piltlikult öeldes laiub pärast sadat triatloni ees tühi maa. 101 või 110 triatloni kõlaks ka uhkelt, aga õõnsalt, arutleb Rait. „Kuidas sa pärast sadat triatloni endale põhjendad, et nüüd teen 110? See ei anna sulle ju midagi juurde. Saja puhul saad veel mõelda, et kolmekohaline ja ilus number, aga panna ennast näiteks 110. triatloni nimel sportima nii, et sul enam mingit oma elu ei ole – see ei tööta."

Rait möönab, et nii suurte numbritega mängides peab soov küll väga sügavalt enda seest välja paiskuma, sest kellegi teise jaoks ei ole mõeldav säherdusi sooritusi teha. Puhtalt sellepärast, et tahaks kellegi rekordit lüüa, seda tegema ei läheks. Pole mõtet. „Kui oled sada triatloni teinud, ei kahtle keegi, et füüsilise poole pealt võid teha ka kakssada. Sul ei ole vaja enam kellelegi ennast tõestada. Pead armastama seda spordiala nii palju, et oleksid valmis tegema seda ka nii, et mitte keegi mitte kunagi ei saagi teada, et oled seda teinud. Peamine on ise teada, et oled teinud."

Virge: Rait oskab südamest naerda

Need hetked, mil Rait ja Virge on kahekesi südamest naernud, on kõikevõitvad. „Esimene kord oli siis, kui olime alles tutvunud," mäletab Virge. „Mõtlesin, et kutsun ta kohtingule – Vanemuise sümfooniaorkestri kontserdile Kassitoome orus. Kuupäev oli kokku lepitud ja Rait pidi mind õhtul auto peale võtma. Samal päeval sõitsime sõbranna tüdrukuteõhtu jaoks limusiinimarsruuti läbi. Möödusime Kassitoomest ja imestasin: paari tunni pärast algab kontsert, aga lava ja toole pole valmis seatud. Hakkasin kahtlema, kas mäletan kuupäeva õigesti. Sõitsime Vanemuise eest läbi, et plakatit vaadata, ja mida ma nägin? OLIN KUTSUNUD RAIDU KONTSERDILE KUU AEGA VAREM, KUI SEE TOIMUMA PIDI. Mul oli nii piinlik, mõtlesin, kuidas sellest nüüd auga välja tulla. Helistasin talle ja ütlesin, et selline möödalaskmine, paraku niisugune ma olengi."

Esimeste kohtumiste ajal juhtus muidki äpardusi. „Raidul oli siis veel auto. Läksime kohtingule. Ta helistas mulle paarkümmend minutit ette, et on 16.32 maja ees. Võtsin teadmiseks. Aga olin harjunud, et kui keegi kohal on, ta helistab ja ütleb: „Olen kohal." Kell hakkas juba 17 tiksuma ja Rait ei olnud helistanud. Helistasin ise ja küsisin, kus ta on. Rait ütles rahulikult, et on mu maja ees. Juba pool tundi. Oi, see oli piinlik. Aga siiani ajab naerma.

Üldse, kes lepib kokku, et kohtume 32? Ma ei saanud sellest aru, normaalne on öelda, et kohtume pool või kohtume 35. Aga 32? Rait seletas, et tema jaoks on see igati okei, sest kui ta välismaal elas, arvestas ta, et metroorongid tulevad sellistel aegadel, ja kui tuleb 33, siis ongi 33, mitte 30 või 35."

Äpardused jätkusid, kui Virge ja Rait teatrisse läksid. „Etendus sai läbi ja arutasime, millal buss väljub. Olin veendunud, et tean aega, sest päeval käib ju buss sellel ajal. Rait oli kahtlev, aga jäi mind uskuma. Jutustasime siis seal Vanemuise teatri uksel, kuni nägime, et meie buss ootab punase tule all. Ja see ei olnud see aeg, mida mina väitsin. Oi, kuidas me jooksime. Rait pole vist ühegi võistluse jooksul nii kiiret sprinti teinud kui siis. Bussi jõudnud, naersime südamest – tol hetkel oli see situatsioon nii koomiline."

moomoo
rademar
FERROLINE GROU
FORWARDING & LOGISTICS
ŠKODA TALLINN
GO
ALKOHOLIVABA

Raul Kaljuraid: „Visadus, millega Rait oma eesmärkide nimel töötab, võiks paljudele eeskujuks olla."

Raidu suurtoetaja ettevõtja Raul Kaljuraid oli esimene, kes lähetas teele õnnitlussõnumi, kui atleet neljakümnekordse ultratriatloniga uhkelt lõpetas. „See oli juhus," naerab Raul Kaljuraid.

Raidu sõnul poleks tal võimalik oma väljakutseid ette võtta, kui poleks selja taga Raul Kaljuraidi.

„Tegelikult tegi Rait oma tulemusi ammu enne seda, kui mina teda toetama hakkasin. Ta oli endale juba nime teinud ja teadsin temast. Mingil momendil kujunes niimoodi, et olen teda nüüd mõned aastad toetanud," tõdeb Raul Kaljuraid.

Küsimusele, millisena tema näeb Raidu isikuomadusi, mis muljet avaldavad, kõlab kärme vastus: „Ta on väga pühendunud ja sihikindel. Rait on ilmselgelt äärmustesse kalduv, sest see, mida ta teeb, kompab inimvõimete piire. Eks igaüks valib oma tee – visadus, millega Rait oma eesmärkide nimel töötab, võiks paljudele eeskujuks olla. Müts maha, tubli mees!"

4.

KUIDAS SAADA TERASMEHEKS?

Tahad näha raudmeest, heida pilk triatleetidele. Tahad kaeda terasmeest, kae ultratriatleete. See, kui populaarseks on Eestis viimasel ajal tõusnud triatlon, näib uskumatuna. Raidule tundub see aga asjade loomuliku käiguna. „Alati on nii, et kui keegi teeb mingit ala heal tasemel, saab ta tähelepanu ja kutsub sellega osalejaid juurde," räägib Rait. „Triatloni puhul kardab iga teine ujumist – Eesti inimesel on veega kummaline suhe. Inimesed oskavad rannas vees sulistada, aga see pole ujumine. Kui pead distantsil kuskil kaldast kaugel rahvamassi sees ujuma, hirmutab see kindlasti. Jooksu ja jalgrattasõidu pärast ei pabistata, aga ujumist peljatakse."

Et Eestis triatlone korraldatakse, upitab see ala menukust: kellelgi pole vaja võistlemise pärast kaugele reisida, sest võistlus on koju kätte toimetatud. „Eriti siis, kui võistlused on linnas, mõtlevad needki inimesed, kes muidu sportlastele kaasa elavad, et võiks ju ka proovida," arutleb Rait.

Samal moel tõstab tasapisi oma populaarsust terasmeeste võistlus ultratriatlon. Uusi sportlasi, kes tahaks pärast triatloni ultrat katsetada, sigineb vaikselt juurde. Riigiti. „Enne aastat 2017 polnud ma võistlustel ühtegi poolakat näinud, siis tuli aga Robert Karaś ja nüüd on poolakaid igal võistlusel," kõneleb Rait. „Leedus oli poolakaid rohkemgi kui leedulasi. See on puhtalt sellepärast, et Robert on tulnud ja näidanud kaasmaalastele – ultratriatlon on võimalik. Karaś teeb ka treeninguplaane, inimesed saavad temalt nõu küsida ja nii neid ongi nüüd päris palju."

Eestlasi massiline ultratriatlonihullus veel tabanud ei ole, kuid eks poolakad ole temperamentsemad. „Eestlastest kaks on distantsi läbi teinud, kaks on proovinud ja katki jätnud," teab Rait. „See on siiski väike number. Arvan, et ultratriatloniski hirmutab inimesi ennekõike 7,6 kilomeetri ujumine, mis on miinimumdistants esimeses astmes. Need, kes on Ironmani 3,8 kilomeetrit vees ära teinud, mõtlevad üle – nad ujuvad ka selle 7,6 kilomeetrit, pole küsimust. Sama on rattasõiduga: kui oled Ironmani raames 180 kilomeetrit ratast sõitnud, tundub ultratriatloni 360 kilomeetrit küll pikk pingutus, aga füüsiliselt ei ole see nii keeruline, sest see ei lõhu sind. Kardetakse valesid asju. Tegelikult on 84,4 kilomeetri jooks kõige raskem – kuidas pärast viieteist- või kahekümnetunnist sportimist veel kaks maratoni vastu pidada."

Ultratriatloni on proovima tulnud igasuguse ettevalmistusega inimesi – neid, kes on enne läbinud hulga maratone või täispikki triatlone, ja neid, kes pole varem ühtki neist proovinud. „Kõige ideaalsem on seda muidugi teha aste-astmelt,

väiksemalt suuremale. Kui oled Ironmani ära teinud, siis tead vähemalt, mis tunne see on. Kui korrutad Ironmani numbrid kahega, tuleb muidugi päris suur number. Mina ei võtnud päris järsku hüpet ette, ei läinud Ironmani pealt kohe kahekordsele, vaid tegin enne ultratriatlonile minekut läbi neli või viis ultrajooksu. Lihtsalt selleks, et teada saada, mis tunne on nii pikalt joosta. Kui lähed distantsile teadmata, kuidas su liigesed-lihased jooksule vastu peavad ja sul pole piisavalt tehnikat, juhtub nii, et ujud ja teed rattasõidu ära, aga jooksu jätad pooleli, sest oled jooksu ajal audis."

Rait ütleb otsekoheselt, et kui jooksutreeninguid on olnud napilt, peab 84,4 kilomeetri läbimiseks arvestama aega julgelt üle kümne tunni. „MMil suutsid esimesed kolm sportlast joosta kahekordset maratoni nii, et esimene tuli seitsme tunniga, minu aeg oli 7.06 ja järgmisel oli aeg üle kaheksa tunni. Need, kes natukene kõnnivad, läbivad distantsi kümne tunniga, need aga, kes kogu aeg jalutavad, kulutavad kolmteist-neliteist tundi. Tekib küsimus: kui ultratriatloni kolmas ala on jooks ja sa lähed sinna jalutama, siis miks ennast üldse ultratriatlonile kirja panna, kui ei taha seda teha nii, nagu peab? Kas sa oled võistlusel ikka õigel eesmärgil või tahad pärast kõigile öelda: tegin ultra läbi? Ise sa ju tead, et kõndisid jooksudistantsi ega üritanudki joosta. Jah, 84,4 kilomeetrit kõndida on ka raske, aga jooks on mitu korda raskem. Sellest võiks inimene ikka aru saada, miks ta seda võistlust teeb. Ainult teistele näitamise pärast ei ole mõtet seda ette võtta, sul peab olema väga kindel sisemine soov järele proovida, kas su keha peab sellele katsumusele vastu. Tegelikult peab, kui sellele asjale piisavalt keskenduda."

Raidu meelest on pentsik arusaam, et need, kes ei jaksa lühikesi distantse joosta, võtku ette pikad – need olla lihtsamad. „See on ultrajooksjate seas leviv ja minu meelest täiesti väär arvamus, mida olen Eestiski kuulnud: kui sa ei jõua maratone kiiresti joosta, tule ja kulge neid ultrajooksudel! Ma saan sellise jutu peale lausa pahaseks. Enamik inimesi, kes harrastavad Eestis ultrajooksu, ei aja taga arengut, vaid lihtsalt lähevad võistlusele. Neil on võistluselt võistlusele sama tempo. Nad pelgalt läbivad selle kaks-kolm-neli korda emotsiooni pärast, aga ei taipa: kui emotsiooniga ei kaasne arengut, siis see kaob. Võimsaima emotsiooni pakub see, kui oled seadnud endale sihi, näed vaeva, tahad saada uuele tasemele, õpid eelmisest kogemusest ja jõuadki lõpuks kiiremini finišisse. Kui suudad kokku panna kaks emotsiooni, ülipika kannatuse ja rõõmu paranenud tulemusest, siis sealt tulebki see kõige võimsam tunne."

Rait usub, et lihtsalt läbimise pärast võistlemine jätab sportija vaesemaks. Pool sellest võlust, mida eneseületus pakub, jääb kogemata. Kõnelemata sellest, et areng peetub, midagi ei muutu. Võiks ju vastu vaielda: aga kui inimene tahabki üksnes jooksu nautida, ta ei taha teha sellest kannatuste rada? Rait tulistab vastu: „Ka ebamugavustunnet saab nautida, kui tuled mugavustsoonist välja! Seda, et saad aina paremaks, mitte ei kogu linnukesi. Seda olen päris palju ka ultratriatlonil näinud, just sel aastal. Paljud, kes pole võistluseks valmistunud, on tulnud distantsi mitmendat korda läbi tegema – ja kaotanud oma parimale ajale tundidega. Olen mõelnud, miks nad üldse

tulevad seda tegema? Tervise koha pealt on see eriti rumal lähenemine, et sa ei valmistu võistluseks. Muidugi, ka siis, kui oled hoolega trenni teinud, jääb risk, et midagi võib viltu minna, aga eesmärk peaks olema eneseületus, see on asja mõte. Kui võtad ühe võistluse plaani, peaksid sihiks seadma maksimaalse õnnestumise – teed seekord midagi, mida varem pole suutnud. Naudingu toob eneseületus."

Mida peab siis ultratriatleediks pürgija mõtlema ja tegema, et kannatuste rajal ülivõimsaid emotsioone kogeda? „Esiteks peab tal olema kirg selle spordiala vastu," sõnab Rait. „Kui ta selle juba ette võtab, vaatab ta ise, kas tuleb sellega toime. Naljakas on kuulda, kui keegi mulle võistlustele minnes murelikult ütleb: äkki sa jääd viimaseks! Jumal küll, keegi peab ju jääma viimaseks! Alati! Mis selles halba on? Sa ei lähe võistlema ju mitte teiste, vaid enda pärast. Ka viimaseks jäänud tulemus võib enda jaoks olla võit. Küll aga usun, et kui endal on sisemist soovi testida ja proovida, mis tunne ultras on, siis eelduslikult peab ikkagi olema arusaam, et areng on astmeline. Kui oled ühe korra elus väikest triatloni teinud ja mõtled, et nüüd võiks minna kahekordsele ultrale, pole sa enda jaoks asju üldse läbi mõelnud. Asjad peaksid käima nii, et enne kui lähed kahte maratoni jooksma, oled ühe läbi teinud – et teaksid, mida see endast kujutab."

Uskumatu küll, aga on tõepoolest neid enesekindlaid ullikesi, kes heal meelel end kohe ultras proovile panna soovivad, ilma et oleks enne proovinud Ironmanil ellu jääda. „Kinnismõte, et ma õudselt tahan, pole halb, sest tahtejõud on treenitav," kinnitab Rait. „Selleks, et sul tekiks metsik tahe midagi ära teha, peab sul olema metsik tahe treenida. Miski ei teki iseenesest. Ega mina olnud ka kümme aastat tagasi valmis ühtegi triatloni tegema, isegi kui oleksin väga tahtnud. Oleksin tõenäoliselt alla andnud."

Enamasti mõlgutavad Raidu teada ultramõtteid siiski need, kes on Ironmani ära teinud. Aga esiotsa võib mõte pelgalt mõtteks jäädagi. „Nad mäletavad, kui kange ja valus oli organism järgmisel päeval ning selle valu pealt nad ütlevadki, et nemad kahekordset ultrat teha ei suudaks. Mina mõtleksin nende seisukorras samamoodi: teed oma Ironmani maksimumsooritusega ära ja kui lõpetad, siis puhkad. Keha võtabki seda puhkusena – tuleb rammestus, lihased on kanged. Sel päeval mõtled, et kindlasti ei suudaks järgmisel päeval teist Ironmani teha. Mina ka ei suudaks, aga sul on vaja võtta see plaani. Olen inimestele soovitanud, et kui nad tahavad teada, kuidas aju neile vingerpussi mängib, otsustagu sügisel ära: aasta pärast võtan osa Tallinna Ironmanist. Järgmisel päeval teed kilomeetri ujumist, kolmkümmend kilomeetrit ratast ja kümme kilomeetrit jooksu. See tuleb algusest peale plaani võtta ja näidata kehale, et peab liigutama. Kui isegi on valu, kaob see järgmisel päeval sportimisega alustades, sest see on ainult ettekujutus. Kui oled oma peas valmis mõelnud, et suudad Ironmani ära teha, siis suudadki. Saad aru, et kõik on palju lihtsam kui see pilt suutmatusest, mille aju sulle ette manab. Tegelikult on kõik tehtav."

Rait usub siiralt, et iga hetk tuleb liikumiseks ära kasutada. Plaanipäraselt. „Pärast Ironmani läbimist näiteks tuleb natuke jalutada, et liikumises olla. Kui järgmisel päeval on ikka hull kangus sees, võiks ujuma minna. See peab olema ette paika pandud, muidu seda ei tee. Minagi lähen iga päev kangelt vette, aga kui veest välja tulen, olen nii heas toonuses, et võiksin kohe ratast sõitma minna. Liigutamine paneb su käima ja kangus kaob!"

Selleks, et saada Rait Ratasepaks, tuleb meelde jätta ehk liigagi lihtsana kõlav mõte, mille Rait lennult sõnastab: „Meie füüsilistele võimetele paneb piiri mõtlemine. Kõigil aladel, kus inimesed on end ületanud, on nad olnud olukorras, kus neil pole olnud muud valikut kui asi ära teha, ja kui saab tehtud, imestavad, kuidas see võimalik oli. Niimoodi see käibki. Mäletan, kui Ironmani esimest korda lõpetasin, olin täiesti kange ja kui keegi oleks öelnud, et tehku ma homme trenni, oleksin vastanud, et see on võimatu. Tegelikult ei ole! Sellepärast peabki võistlusi pikalt planeerima, et võid füüsiliselt küll valmis olla, aga pead andma ka ajule aega mõttega harjuda. Neile, kes juurdlevad, kas Ironman on nende puhul võimalik, soovitaksin plaani paika panna ja alustuseks juba järgmisel päeval trenni minna. Kui joosta ei kannata, tehku ujumist ja ratast." Mis peamine: keegi ei hoia stopperit pihus, kui triatlonile pürgija vaikselt treenib – ja lõpuks avastab, et liigutamine aitab.

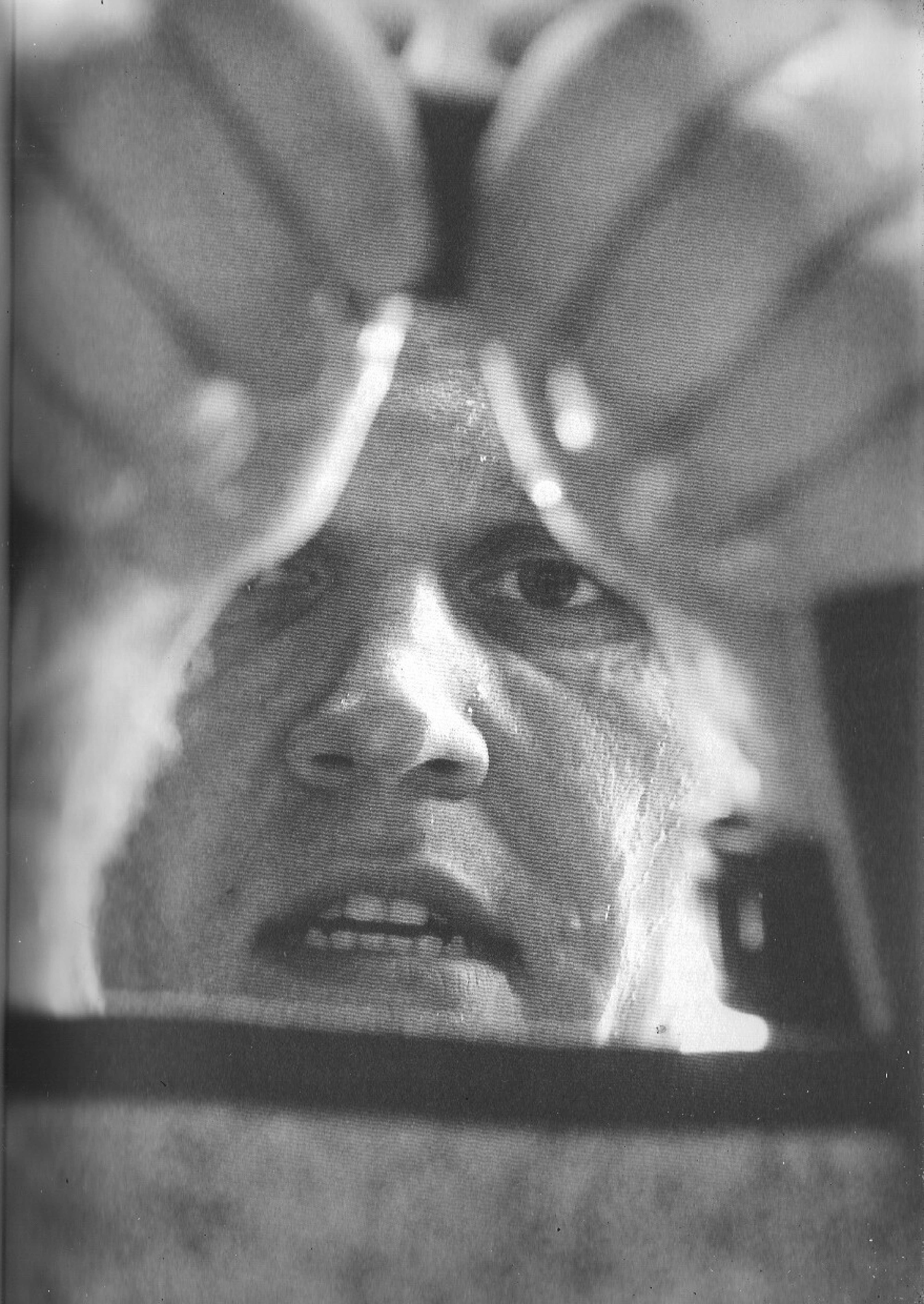
„Aju töötab alati niimoodi, et tahab omanikku mugavustsoonis hoida," teab Rait. „Sada protsenti vastab tõele see, et kui inimese käest pärida, kas ta suudab seda teha, mõtleb ta kohe endamisi, et ei suuda. Sel moel mõeldes ei suudagi. Kui sa ise endasse ei usu, kes siis veel uskuma peaks?"

See kunst, kuidas aju oma tahtmist mööda väänata, on Raidul selge, kuid ta tunnistab, et see on päris suur töö.

„Kui maratonidega 2005. aastal alustasin, uskusin tõsimeeli, et jaksan teha kaks maratoni aastas, ühe aasta esimeses ja teise teises pooles – ja see on maksimum, mida suudan. Unistasin täispikast triatlonist, aga teadsin, et pole selleks suuteline. Kui läksin 2011. aastal esimest korda seda tegema, arvasin, et see on minu füüsiline piir."

Mõttemuutus – arusaamine, et suutlikkust jagub – võttis aega. Tasapisi võttis Rait oma plaanidesse ultrajooksud ja koges, et saab nendega hakkama. „Teadsin, et jooks on kõige raskem osa ultratriatlonis, ja kuna olin juba ultrajookse läbinud, oli selle distsipliini osas enesekindlus kõrgem kui ujumise ja rattasõidu osas. Kui 2014. aastal tegin ära kahekordse ultratriatloni, proovisin aasta hiljem Inglismaal juba viiepäevast ultratriatloni, aga see oli liiga suur amps, mul oli liiga vähe kogemusi – pidasin vastu neli päeva. Tulin uuesti kahekordse ultratriatloni juurde ehk astusin sammu tagasi. Pärast kolme kahekordset liikusin taas viiekordsele – koos kogemusega ebaõnnestumisest."

See, kuidas Rait oma äpardumise kogemuseks pööras, on kui illustratsioon rahvatarkusele „kui elu annab sulle korvitäie sidruneid, tee neist limonaad!". „Ma teen kogu aeg samme tagasi," tõdeb atleet. „Kui eelmisel aastal tegin kahekümnekordse ultra, siis sel aastal alustasin kahekordsetega. Ei ole nii, et pärast kahekümnekordset võtan ette kolmekümnekordse. Ikka astun aeg-ajalt sammu tagasi, tulen väiksemate distantside juurde, sest tean, et need õnnestuvad ja annavad mulle kindlust, et olen ettevalmistusega õigel teel ja täpselt seal, kus olema pean."



Virge: Rait ja seriaalid

Kes arvas, et Rait ei vaata telerit? Vale puha. Vaatab ikka. „Ma olen suur „Kodus ja võõrsil" fänn, olen ka Raidu seda usku pööranud, nii et kodus olles vaatame sarja koos," räägib Virge. „See on ainuke seriaal, mida regulaarselt vaatame, arvutist. See pakub alati kõigile suurt nalja, sest „kes seda üldse vaatab"? Kui ma olen õhtuti kodust eemal olnud, on Rait neid osi ka ilma minuta vaadanud. Välismaal on ta küsinud, kas seriaali „Kodus ja võõrsil" saaks näiteks Kanaaridel vaadata."

Sõber Priit Tsirp: „Raidus on kõvasti sisu ja tahet ning tänu pühendumusele ta ultrasporti teha saabki."

Mullu sõitsid Rait ja Priit autoga maha üüratu teekonna. Läbi Euroopa. Võistlusele ja tagasi. Hetke, mille sõbrad elasid üle ühes Poola hotellis, meenutavad nad siiamaani.

Astuvad kaks meest kell kolm öösel hotelli uksest sisse ja paluvad mõneks tunniks tuba. Tahavad magada, sest sõit on kurnav. See, mäherduse ilmega seirab neid kaht hotellitöötaja, pole võimalik sõnadesse panna. Ilmselgelt pidas tema mehi armastajapaariks.

„Juhtumeid on meil olnud palju," naerab Priit. „Sealsamas Poolas oli teinegi asi. Rait oli broneerinud toa, aga hinnad olid Poola zlottides. Kui öeldi, et tuba maksab 428, siis meie, väsinud ja unised, ei suutnud uskuda, kuidas see tuba nii kallis on. Rait riidles administraatoriprouaga, aga lõpuks saime aru, et see 428 tähendab zlotte, mitte eurosid. Saime asja korda."

Pikad sõidud on alati kurnavad ja Rait-Priit on nende jooksul hästi läbi saanud. Ei ole isegi tülli pööranud, pigem kogevad alatasa koomilisi seiku. „Kord sõitsime kiirteel, kus oli kolm rida. Pidime järsku reastuma vasakule, aga ees oli aeglane kaubik, mis ilmus nii äkki, et meil käis mõlemal korraga seest judin läbi. Oleksime peaaegu sõitnud kaubikule tagant sisse."

Priit, kes tunneb Raitu hoopis teise kandi pealt kui spordihuviline publik, tunnistab, et Raiduga tutvudes teadis ta üksnes, et klubis on tegelane, kes jookseb väga *kiiresti. „Kui ma teda nägin, ei viinud ma pilti kokku, sest ta oli maadleja kehaga. Mõtlesin, kuidas niisugune kiirus võimalik on. Selleks peab ikka maru võimas mootor olema, et nii kiiresti joosta."*

Suhtlemine päädis ühiste mägimatkadega, kus iga päev võeti mehiseid tõusumeetreid. „Arvestasime, et meil on seitse päeva vaja kogu varustust kaasas kanda, ning kõndisime ringi 25kiloste kottidega," kirjeldab Priit. „Päeval oli temperatuur 30+, nii et pidime iga päev end märjaks kastma. Tagatipuks arvasime 2700meetrisel tõusul, et ei hakka vett juurde võtma! Laskumisel jäime päris korralikult veepuudusesse. Lõpuks leidsime allika. Raidus on kõvasti sisu ja tahet ning tänu pühendumusele ta ultrasporti teha saabki. Tema naljalt alla ei anna."

5.

IGA TOIDUGRAMM KAALUL

Tundub uskumatu, et keegi restoranis söömas käies haaraks märkmiku järele ja paneks sinna kirja iga söödud toidugrammi. Raidu puhul on see tavaline. „See on harjumus, sest vaatan nädala kaupa üle, mida olen söönud," selgitab terasmees, miks ta oma toidulaua üle nii peent arvestust võtab pidada. „Treeninguperioodil peab menüü olema kirju ja vaheldusrikas, aga kirja panemata on raske meenutada, mida sa ühel või teisel päeval sõid."

Kui öeldakse, et kõige tähtsam toidukord on hommikuti, siis sellest seadusest peab Raitki kinni.

Tema hommikusöögiks on kaerahelbepuder, aga mitte mingi tavaline pudruline, vaid üsna isemoodi. „Seda ma keedan ise ega lase kunagi kellelgi teisel valmistada," kinnitab atleet, kes valmistab hommikusööki kogu perele. „Teen seda alati kaalu järgi, sest siis on kõike õiges koguses ja midagi ei lähe raisku või valesti." Raidu hommikupudrus paistab esimese hooga olevat nii palju koostisaineid, et võtab silmade eest vikerkaarevärviliseks.

„Kümme aastat tagasi oli mu kaerahelbepuder harilik: piima sisse kaerahelbed, puder valmis, moosi peale ja oligi kõik," muigab mees. „Sõin suure portsu hommikul ära, aga kõht läks ikkagi hästi kiiresti tühjaks. Mõtlesin, et löön toore muna pudru sisse, segan ära – ei saa arugi, et pudru sees on muna, aga see aitab kõhu kauem täis hoida." Muna oli õige valik, see toimis. Ajapikku õppis Rait pudrule lisama rohkelt kaneeli kui antioksüdanti, meresoola ja mett.

„Külmutatud marjad panen pudrukausi põhja ja neile kohe kuuma pudru peale – kuum puder sulatab jääs marjad, need omakorda jahutavad pudru parasjagu maha ja saabki kohe sööma hakata. Pudru peale käivad seesamiseemned, mustad sõstrad ja astelpajumarjad – et need on väga hapud, tuleb lisada agaavisiirupit. Teinekord panen pudru sisse ka banaani ja kookospiima, mis annavad hea ja kreemise maitse."

Selle superpudru retseptiga mängib Rait sama vaimustunult kui väike poiss vastse tuletõrjeautoga. „Vahetan tihti seemneid pudru peal. Olen pannud ka *chia*-seemneid või midagi muud. Kui võistlustel käime, teen hommikuti ka tiimile süüa. Kõigile on see puder väga meeldinud."

Neljakümnekordse ultra ajal valmistavad Raidule putru restoranikokad. Varieeruvalt. Ühel päeval riisi-, teisel kaerahelbepuder. Pudru peale käib kaktusemoos.

Rait Ratasepa ultrapuder

Puder kolmele sööjale:

- *700 g vett*
- *200 g kaera- või neljaviljahelbeid*
- *150 g soja-, kaera- või täispiima*
- *7 g meresoola*
- *2 sl kookospiima*
- *1 banaan*
- *18 g mett*
- *1 muna*
- *külmutatud marjad (nt vaarikad, mustikad, astelpaju)*
- *seemned (nt* chia, *seesam, kooritud kanep)*
- *agaavisiirup*
- *kaneel*

Kaera- või neljaviljahelbed keeda soja-, kaera- või täispiimaga. Lisa sool, kookospiim, mesi ja kaneel. Kohe valmistamise alguses lisa tükkideks lõigatud banaan. Kui puder valmis, löö sisse toores muna ja sega korralikult. Puder peab jääma vedelapoolne, kui läheb liiga paksuks, pane vett või piima juurde.

Taldriku põhi täida külmutatud marjadega (nt vaarikad, mustikad ja astelpajumarjad; maasikad, mustad sõstrad, pohlad), peale kuum puder. Külmad marjad jahutavad pudru kohe söömistemperatuurile.

Pudru peale pane seemneid (nt chia *ja seesamiseemned; kooritud kanepiseemned ja* chia-seemned *vms). Kui astelpajumarjad teevad pudru liiga hapuks, võib neile valada* ca *15 g agaavisiirupit.*

Toiduga katsetab Rait kogu aeg. Kunagi leidis Virge vegangrupist pannkoogiretsepti, mis paistis Raidule sobivat. Kohendustega mõistagi. „Kohendame alati kõiki retsepte. Esimesena asendame suhkru mee või agaavisiirupiga. Pannkookidega tegime samamoodi ja nüüd on nii, et viimased kaks aastat on mul alati võistluste ajal menüüs pannkoogid banaanide ja datlitega – pannkoogid sisaldavad kookosrasva, täistera rukkijahu, seesamiseemneid, *chia*-seemneid, kanepiseemneid, meresoola ja Kreeka jogurtit, mune, datleid ja banaane. Olen hakanud lisama ka astelpajumarju, mustikaid ja kaneeli."

Kodustes oludes küpsetab Rait neid pannkooke kohupiimaga, aga välismaal on korraliku kohupiima hankimisega raskusi. Astelpajumarjad ja mustikad on Raidu sõnul aga supertoidud, millest oleks rumal mööda vaadata. „Kasutan neid kogu aeg. Virge korjas suvel metsiku koguse kultuurmustikaid. Paneme igal aastal külmiku marju täis ja sööme neid terve talve. Minu suured lemmikud ongi mustikad ja vaarikad. Millegipärast olen hakanud aga maasikaid hästi vähe sööma. Eks neid ole ka keeruline pudru peale panna, sest need on liiga suured, pigem sobivad hästi smuutidesse."

Mõistagi pole Raidu smuutidki tavalised, sinna lisatakse nii arooniaid kui ka kõrvitsat. Või kodune pesto, mida ta ise valmistab: basiilik, petersell, riivitud juust, meresool, mandlid, seesamiseemned ja oliiviõli. Virge ema antud retsepti järgi ja ikka grammipealt, kuis muidu. „Alati, kui sõidame võistlusele, teen seda ka tiimile kaasa ja see süüakse kõige esimesena ära. Selle kõrval on poepesto täielik jura!"

Mis salata, Raidu lähenemine toidule on äärmiselt põhjalik. Tal on toiduainete kohta koostatud tabel, kus on täpselt kirjas, kui palju mineraale ja vitamiine üks või teine sisaldab. Nende hulgast on ta valinud välja toiduained, mis pakuvad kõige enam kasulikku. „Erinevaid asju, kus on ohtralt mineraale ja vitamiine, on palju, kuid tuleb välja uurida, millised toiduained sinu puhul üldse toimivad. Näiteks räägitakse, et apelsin on parim C-vitamiini allikas, kuid on ka alternatiive. Minu mineraalainete ja valguallikad on näiteks pähklid ja kui ma toiduaineid kasulikkuse järgi tabelisse seadsin, avastasin, et kõige rohkem mineraalaineid on näiteks maapähklivõis. Seda ma võistluste ajal üldjuhul ei söö, aga igapäevaselt küll."

Rait tunnistab, et toiduga katsetada on põnev. „Virge ema teeb ülihäid toite, kogu aeg uusi roogasid, sealt tuleb mullegi ideid. Suvel küsisin, kas tema nooruses neid ka niimoodi valmistati – paljud koostisosad olid ju toona olemas. Tema ütles, et siis neid lihtsalt ei miksitud sel moel, nüüd katsetatakse rohkem. Mina mäletan oma lapsepõlvest, et riis oli riis, kõrvale tehti mingi kaste ja oligi kõik! Nüüd ei söö ma kunagi lihtsalt keedetud riisi, minu riisiroog on hoopis midagi muud: selles on köögivilju ja seeni, teeme ka koorese kastme."

Vähe sellest, et Raidul on igapäevaselt kirjas toit, mida ta sööb – talletatud on toidulisandidki. Neid pole tema sõnul palju: raud, C-vitamiin, E-vitamiin, D-vitamiin ja B-kompleks. Viimaseid kolme vastavalt organismi vajadusele. Toidulisandite tagasihoidlik hulk on otseselt seotud Raidu enda väljatöötatud menüüga. Enamiku vajaminevaist ainetest saab ta kätte toidust.

„Kunagi proovisin veganlust, aastal 2013, aga mul tekkis kohe B12-vitamiini puudus,” jutustab atleet. „Mina ei hakanud seda asendama toidulisandiga, vaid tõin menüüsse tagasi muna ja piimatooted ning kohe läksid näitajad korda. B12-vitamiini ei saa taimsetest toitudest kätte, see tuleb piimatoodetest.”

Veganlus tuli korraks Raidu ellu aastal 2013, kui ta palgatöölt lahkus ja sügisel Lanzarotele elama põrutas. „Alguses tegin töö kõrvalt trenni 500 tundi aastas, aga läksin sinna ja tõstsin kohe 1000 peale – kahekordistasin mahu ja intensiivsuse. Mõtlesin, kui ma nii karmilt lähenen, peaksin tegema muutused ka muus osas. Sellest hetkest alates hakkasin toitu kaaluma, jälgima ja kirja panema. Proovisin korra veganlust, sest mulle vegantoidud hullult meeldivad. Olin vegan pool aastat ja kui Eestisse tagasi tulin, siis sõber, kes töötab SynLabis, kutsus mind vereanalüüse tegema.” Vereanalüüsid, millega SynLab Raitu toetama asus, näitasid sportlasele selget pilti. Kõik puudused tulid kohe välja. „Sain aru, et nüüd on mitu võimalust: kas proovin organismi toidulisandiga toimima saada või teen sama toiduga. Minu mõte on, et mida vähem toidulisandeid kasutada, seda parem. Toidust saad kõik ained õiges suhtes kätte ning see on palju mõistlikum kui kapsleid neelata.”

Veganlusele sai hüvastijätuks lehvitatud, kuid katsetus oma toitumisharjumusi nii kardinaalselt muuta on andnud ühe koomilisevõitu tulemusegi: „Alati, kui kuskil võistlen, üritavad taimetoitlased esile tuua, et olen vegan. Kui juunis maailmarekordi tegin, levis sotsiaalmeedias väide, et taimetoitlane tegi maailmarekordi. Tegelikult nad ei tea, kuidas ma toitun, ehkki kirjutan oma blogis sellest kogu aeg. Tahan öelda, et võiksin rekordeid teha ka lihasööjana, siin pole vahet. Ma pole enam vegan viis aastat, ei plaani täisveganlust uuesti proovida ega soovita ühelegi inimesele pimesi ühtegi toitumisäärmust.”

Raidu sõnul on veganluse taevani kiitmine koomiline. Keegi on selle välja mõelnud ja inimesed, kes otsivad äärmusi, järgivad sellist elustiili hullumiseni. „Nad ei söö piimatooteid, muna ja isegi mett mitte ega mõtle, miks. Võid veganluse põhimõtteid järgida, aga ei pea ju äärmusse liikuma.” Tõsi, Rait ja Virge kodus lihatoite ei söö, kuid Rasmuse pudru sisse lisavad nad küll lihatooteid, et lapse menüü oleks igas mõttes vaheldusrikas. „Eks Rasmus kunagi ise otsusta, kuidas ta süüa eelistab. Ainsad, mida mina kodus ei söö, ongi liha ja kala – sellepärast, et nende mittesöömine sobib minu tegemistega hästi kokku. Samas kui reisides valikut ei ole, ei tee ma numbrit, kui toidus on liha. Et mu seedimine on tänu taimsele menüüle palju kiirem, võimaldab see mul muretult trenni minna. Liha ja kala seedimine võtab kaua aega ja nende vältimine sobib mulle.”

See ei tähenda, et erandkorras ei võiks Raitki liha ampsata. „Hiljuti Austrias võistluse ajal toodi mulle näiteks burger, kus oli liha vahel, sõin selle ära ja minuga ei juhtunud midagi. Samuti kui sõitsin võistluselt koju ja tanklas polnud peale kabanosside muud süüa, sõin neid. Ajal, kui ma nagunii trenni ei tee, ei sega lihatooted taastumist.” Ka on ta Šveitsi võistluste ajal libastunud. Tiim tegi kuuendal päeval endale kalapulki. Kui Rait seda lõhna tundis, oli kõik – tiim jäi nälga, sest Rait sõi kalapulgad ära. „Meedia võttis mu postitusest kinni ja järeldas, et minu seisukord on juba selline, et nüüd läheb toiduks valimatult kõik,” naerab Rait. „Ma ei näinud probleemi: tol hetkel tundsin, et tahan kalapulki – ja söingi. Organism tahab vaheldust, uusi maitseid.”

Raidu menüü on kerge, ehkki kogused on võistlusperioodil vaat et üliinimlikud. Möödunud aastal, kahekümnekordse ultratriatloni ajal pidi ta kahekümne päevaga sööma ära 82 päeva toidu, neljakümnekordse ultra puhul sõi ta ära oma poole aasta toidu. Triatloni ajal paistab menüü ülirikkalik ja vaheldusrikas. Hommikut alustab ta kohvi ja värske apelsinimahla ning marjakrõbinatega. Ujumise aegu pääsevad söögisedelisse geel, spordijook, vesi ja taastusjook, pärast ujumist riisi- või kaerahelbepuder rohke kaktusemoosiga. Rattasõidu ajal on menüüs müsli marjade, pähklite ja seemnetega, pannkoogid või saiakesed Nutellaga, juustuga omlett, pähklid, *croissant* juustu ja kurgiga, spinatipirukas, arbuus, melon, viinamarjad, küpsised ja šokolaadid, geelid, taastusjook, alkoholivaba õlu, apelsinimahl, marjadega teraviljakrõbinad, smuuti arbuusist, papaiast ja melonist, kohv, koola, energiajook, Fanta, jäätee, spordijook, vesi ning soolakapslid.

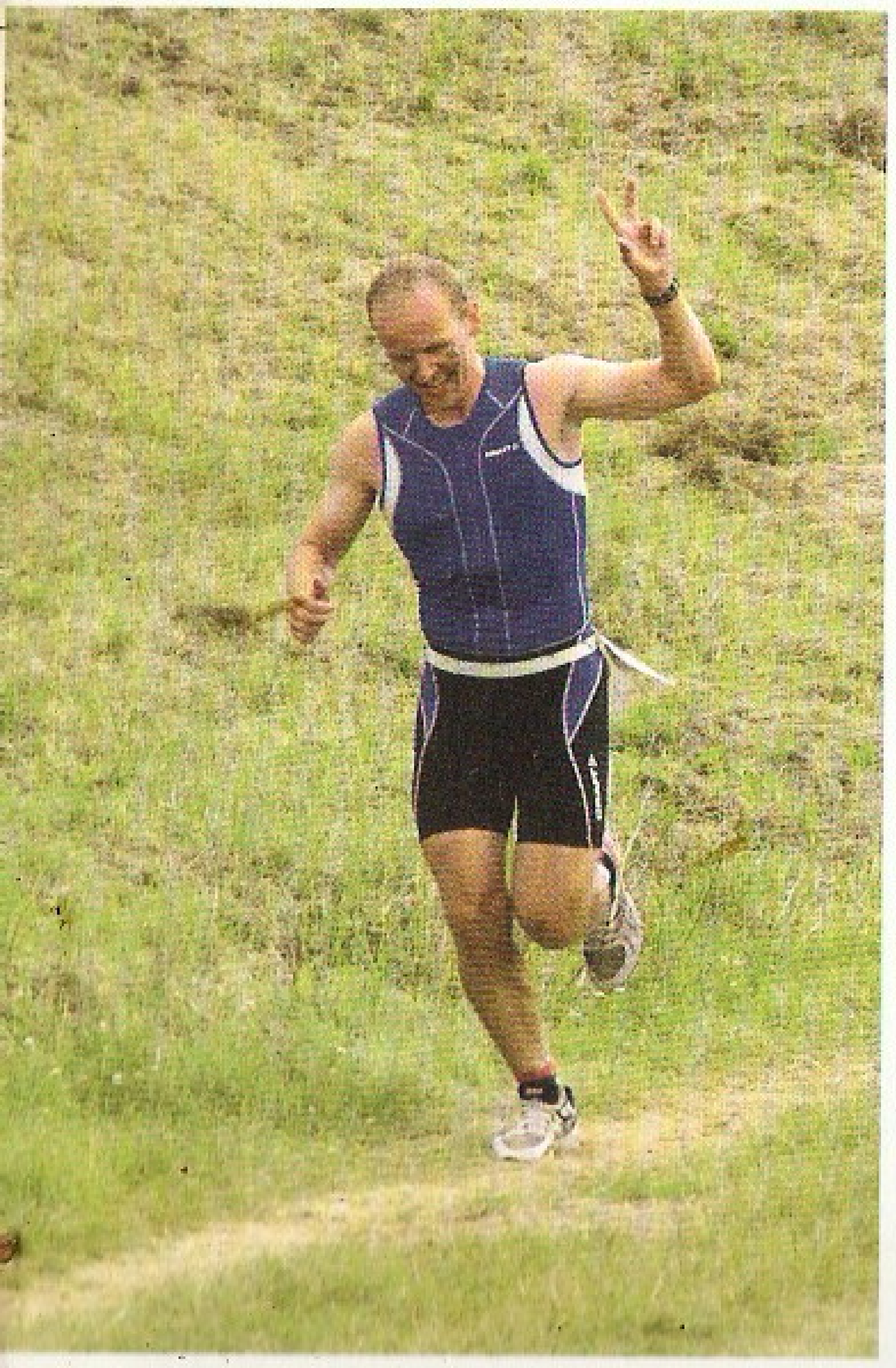
Enne jooksu pistab Rait põske mõne küpsise ja joob koolat või jääteed. Jooksu ajal on toidusedelis arbuus, melon, viinamarjad, kiivi, apelsin, küpsised, geelid, koola, jäätee, vesi ning soolakapslid. Vahetult pärast finišit turgutab atleet end alkoholivaba õlle, jäätise ja marjakrõbinatega värskes apelsinimahlas. Õhtusöögil Playitas Resorti restoranis on tema laual pasta, kartuli- ja köögiviljavalik eri vormides, koogid, jäätis ja puuviljad. Ja kõike väga palju. Pärast massaaži sööb Rait pastat, kartulit ja köögivilju, koogikesi ning pähkli-šokolaadibatoone. Ka ööseks on ootel pasta, tiimiliikme tehtud munavõie, kartuli- ja köögiviljavalik, koogikesed ja pähkli-šokolaadibatoonid. Selles menüüs pole kala, linnu- ega veiseliha. Sealihast kõnelemata.

Raidu võistlusmenüü meenutab vägisi jõululauda, eriti lühemate distantsid puhul. „Kui olen neljakümnekordsel ultral, on mu õhtuses menüüs väga palju normaalset toitu – õhtu ja öö on ju vabad," selgitas ta. „Sel ajal, kui spordin, söön muid asju, sest siis ma ei saa tarbida nii palju normaalset toitu, et suudaks kulutatud energia tagasi süüa. Minu käest on küsitud, milline on see toit, mida kogu aeg tarbin, olenemata sellest, kas on treeninguperiood või võistlus. Need on pähklid, rosinad ja näkileib. Toiduaine, mida ma treeningute ajal üritan oluliselt vähem tarbida, on valge suhkur. Kohvi joon näiteks mee või agaavisiirupiga."

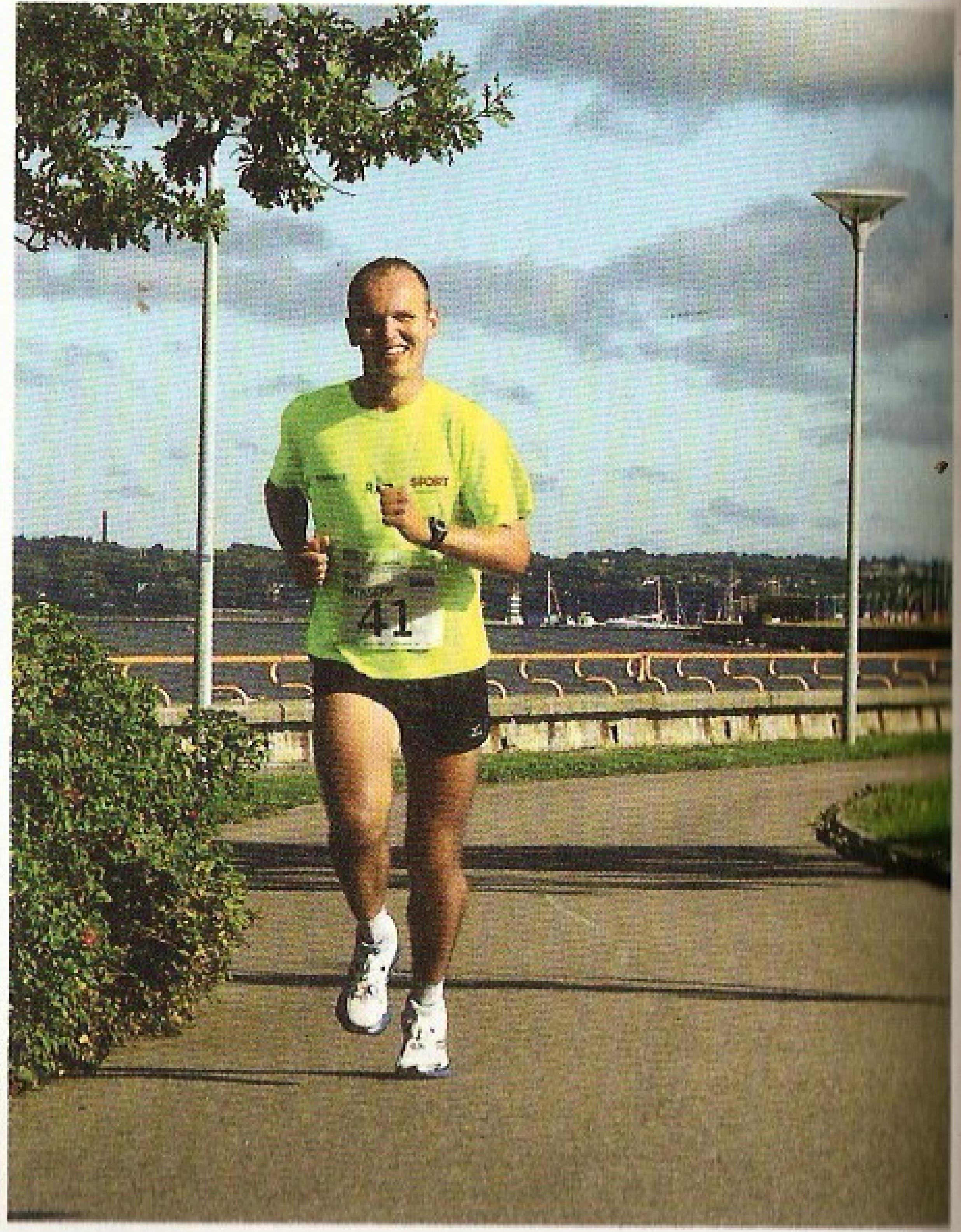
SEB Tallinna maraton aastal 2010. Lõpuaeg oli 2.56.38.

TriStari triatloni ujumise stardi eel aastal 2010.

Esimesest ultrajooksust on läbitud 42 kilomeetrit (2011).



SEB Kõrvemaa triatlonil
aastal 2011.

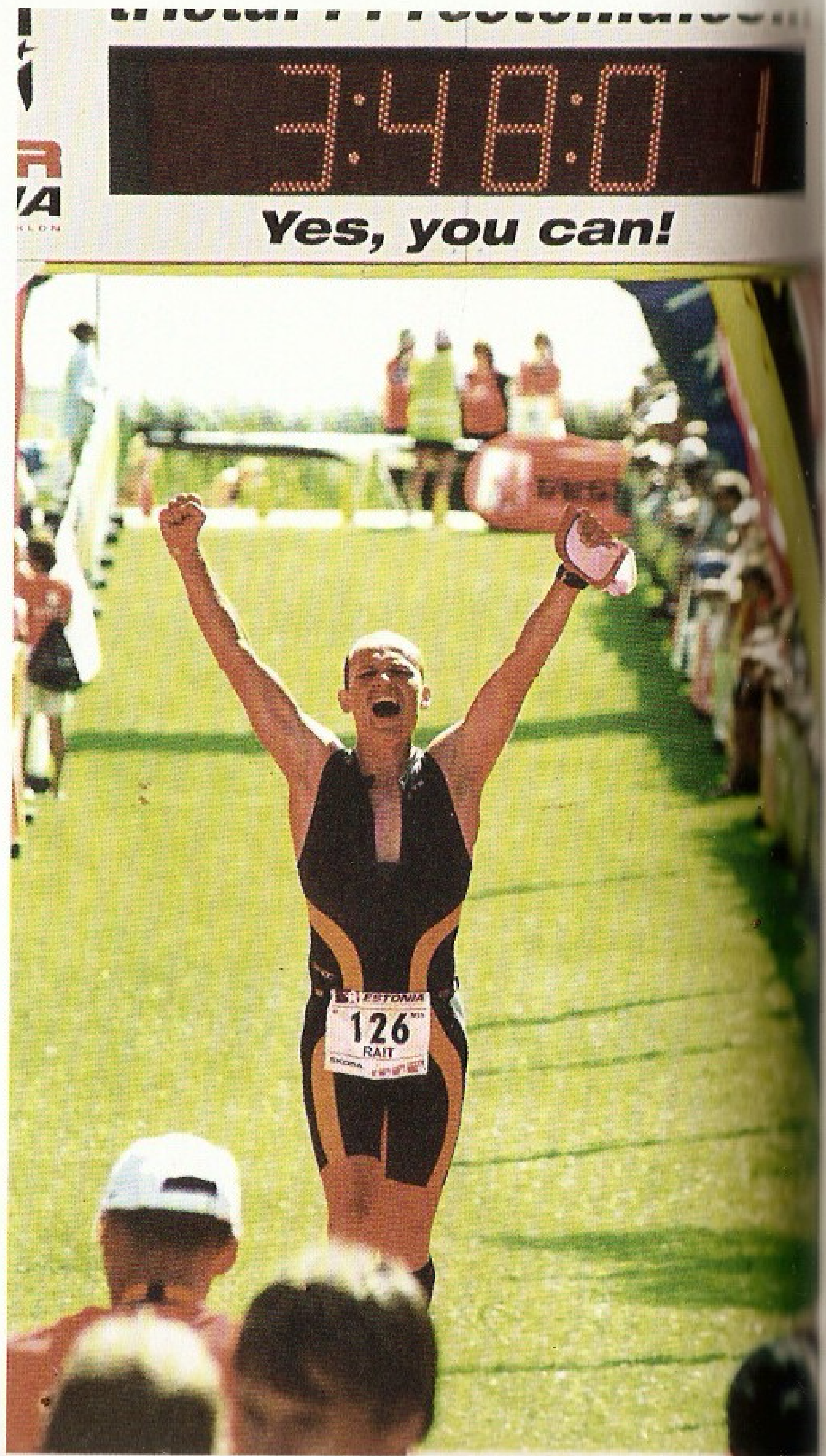


SEB Tallinna maratonil
aastal 2011.

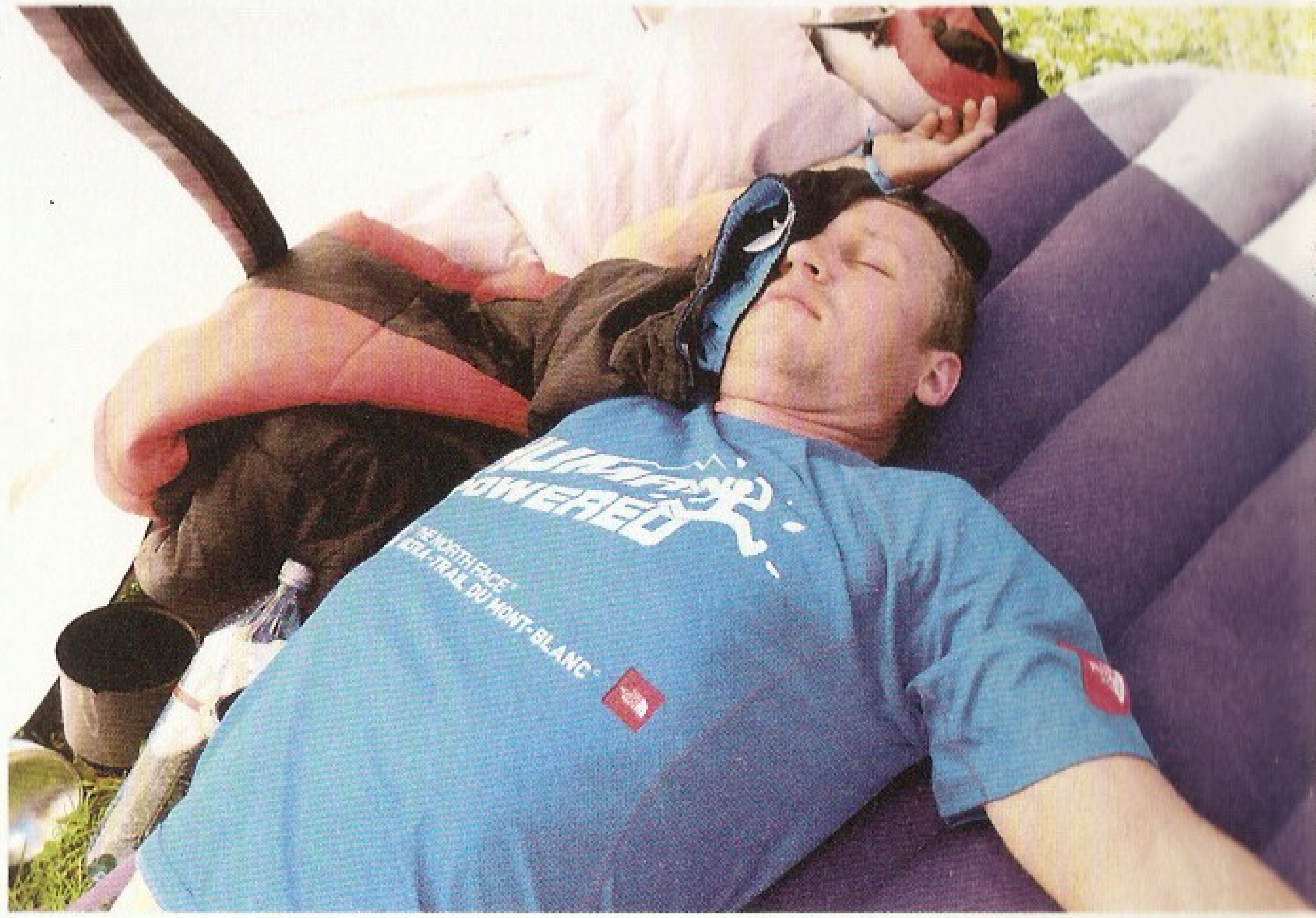
Ümber Pühajärve jooks
aastal 2011.

emt
30. jooks ümber
Pühajärve
19
adidas
997
EMT
jooksud
Sport

Esimese täispika triatloni jooksurajal Saksamaal Rothis aastal 2012.


3:48:01
Yes, you can!
126
RAIT

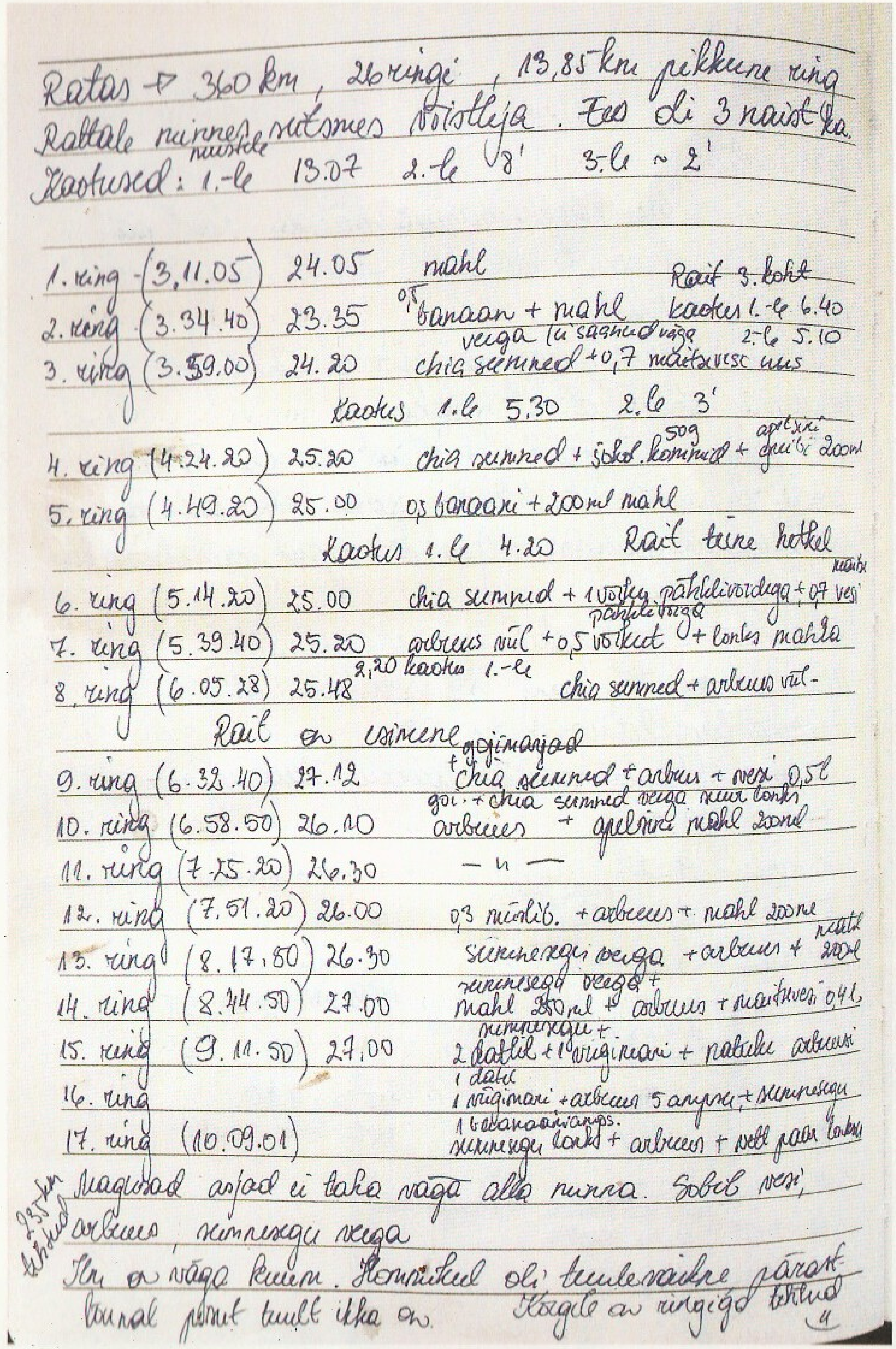
Triatloni (1 km ujumist, 100 km rattasõitu, 10 km jooksu) finišis ajaga 3.48.01 ja 53. koht (2012).



Mõni tund pärast Alpi ultrajooksu finišit aastal 2013.

FINISHER 2013
11

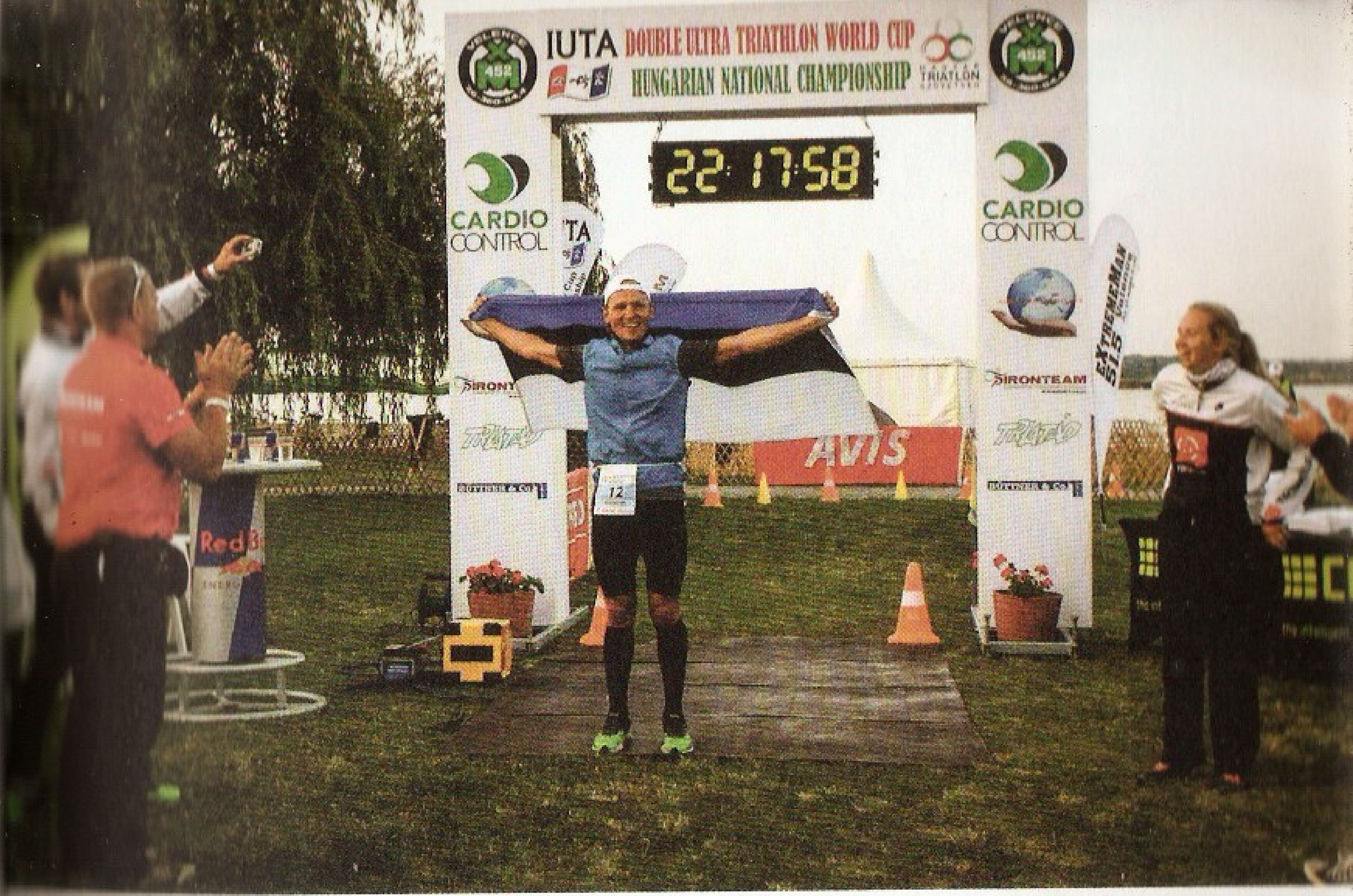
Tartu linnamaratoni 3. koht ajaga 2.45.40 aastal 2013.



Ratas → 360 km, 26 ringi, 13,85 km pikkune ring
Rattale minnes naistele seitsmes võistleja. Ees oli 3 naist ka.
Kaotused: 1.-le 13.07 2.-le 8' 3.-le ~ 2'

1. ring (3.11.05) 24.05 mahl Rait 3. koht
2. ring (3.34.40) 23.35 0,5 banaan + mahl kaotus 1.-le 6.40 2.-le 5.10
veega (ei saanud väga
3. ring (3.59.00) 24.20 chia seemned + 0,7 maitsevesi uus
Kaotus 1.-le 5,30 2.-le 3'
4. ring (4.24.20) 25.20 chia seemned + šokol. kommid 50g + apelsini greibi 200 ml
5. ring (4.49.20) 25.00 0,5 banaani + 200 ml mahl
Kaotus 1.-le 4.20 Rait teine kohal
6. ring (5.14.20) 25.00 chia seemned + 1 võileib pähklivõiga + 0,7 vesi maitse
7. ring (5.39.40) 25.20 arbuusi viil + 0,5 võileib pähklivõiga + lonks mahla
8. ring (6.05.28) 25.48 2,20 kaotus 1.-le chia seemned + arbuusi viil
Rait on esimene
9. ring (6.32.40) 27.12 + gojimarjad + chia seemned + arbuus + vesi 0,5 l
10. ring (6.58.50) 26.10 goji + chia seemned veega mõni lonks arbuus + apelsini mahl 200 ml
11. ring (7.25.20) 26.30 — " —
12. ring (7.51.20) 26.00 0,3 müslib. + arbuus + mahl 200 ml
13. ring (8.17.50) 26.30 seemnesegu veega + arbuus + mahla 200 ml
14. ring (8.44.50) 27.00 seemnesegu veega + mahl 250 ml + arbuus + maitsevesi 0,4 l
15. ring (9.11.50) 27,00 seemnesegu + 2 datlit + 1 viigimari + natuke arbuusi
16. ring 1 datli 1 viigimari + arbuus 5 amps + seemnesegu
17. ring (10.09.01) 1 banaanivamps. seemnesegu lonks + arbuus + veel paar lonksu
235 km tehtud
Magusad asjad ei taha väga alla minna. Sobib vesi, arbuus, seemnesegu veega
Ilm on väga kuum. Hommikul oli tuulevaikne pärastlõunal pärast tuult ikka on.
Kõigile on ringiga tehtud
4

Esimese ultratriatloni ajal 2014. aastal Ungaris märkis meeskond üles kõik ajad ja tarbitud toidu-joogi.


IUTA DOUBLE ULTRA TRIATHLON WORLD CUP
HUNGARIAN NATIONAL CHAMPIONSHIP
22 17 58
CARDIO CONTROL
AVIS
12

Esimese ultratriatloni võitjana finišis ajaga 22.17.58 aastal 2014.

Pärast Ungari maailmakarika etapi kahekordse ultratriatloni finišit aastal 2014: Rait helistab alati pärast finišit Virgele, olgu kell mis tahes. Fotol ka tiimiliige Maret Mets.

IUTA kahekordse ultratriatloni maailmakarika etapp Leedus Panevėžyses aastal 2015. Pärast 7,6 km ujumist saadavad Raitu Virge ja Sander Hannus.

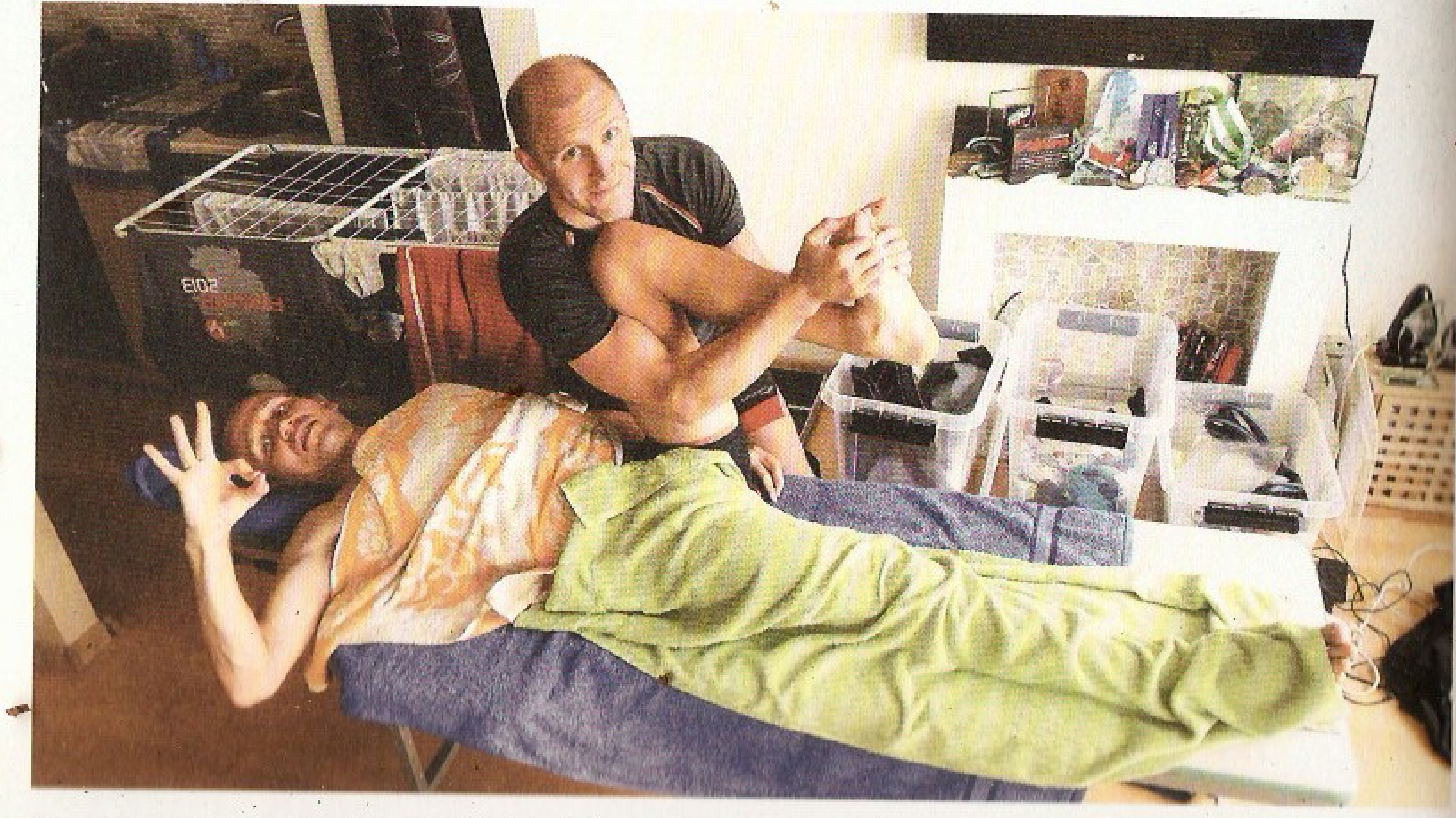
RYO
RYO
RYO
RYO

Leedu kahekordse ultratriatloni võitjana finišis ajaga 22.34.46.

FINISHER
2015
53:08:21
AironMään

Virgega 2015. aastal matkal Prantsuse Alpides. Kui Raidu tugevuseks oli mägedesse tõusmine, siis Virge trumpas alati üle laskumisel.

2016. aasta viiekordne katkematu ultratriatlon on ilmselt katsumus, tänu millele jõudis Rait väga paljude eestlaste teadvusesse. Kodumaal toimunud ultratriatloni rattadistantsist tuli osa (653,13 km) läbida Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi laboris pukil, sest 2016. aasta juunikuus oli ilm kõike muud kui katsumust soosiv – väljas sadas lakkamatult vihma ja temperatuur oli 6 kraadi. Meedia huvi oli igapäevane – intervjuusid käidi tegemas basseinis, maanteel, laboris ja jooksurajal. Fotol TV3 uudistereporter Tarmo Michelson.



Staabis – Raidu kodus Raadil. Maratonijooksude vahepealne venitus/lihashooldus. Füsioterapeut Timo Müür on Raidu massöör olnud sportlasteekonna algusest peale.

Ilmastikuolud Tartu-Valga maanteel. Taga on saateauto – matkabuss. Lõpuks ei olnud autos enam kohta, kus riideid kuivatada, pealegi ei kuivanud need ära. Kõik riided läksid kasutusse, tuli isegi tuttavatelt juurde laenata.

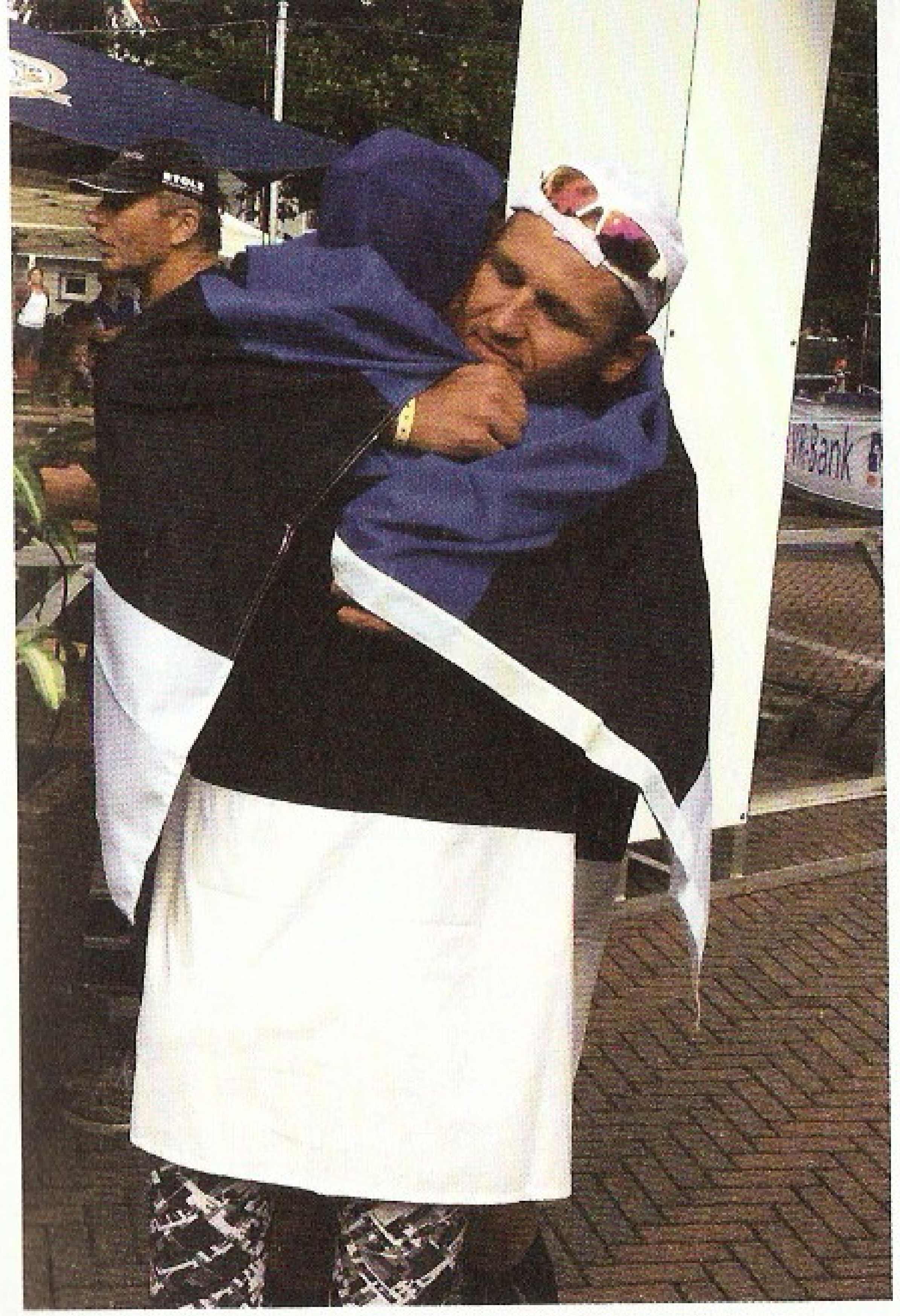
TERVE EESTI EEST
TUBLI, RAIT!
SYNLAB
TUBLI,

Finiši ajaks pandi toetajate abil Raidu suureks üllatuseks üles finišikaar. Tervitama oli tulnud poolsada huvilist ja toetajat. 110 tundi ja 9 minutit kestnud ultratriatloni – sealhulgas puhkused ja söögipausid – jooksul tuli läbida kokku 1130 kilomeetrit ujudes, rattal ning joostes. Kogu katsumuse vältel jäi uneaega vaid ligikaudu kümme tundi.

5. Tartu linnamaratoni start aastal 2016. Tulemuseks 3. aeg (2.35.44).

froosh
fruit: bottled

Saksamaa kolmekordse ultratriatloni maailmakarika etapi jooksudistantsil Lensahnis aastal 2016



Lensahni kolmekordsel ultratriatlonil 2. kohaga finišis (33.40.53).

Esikoha sai sakslane Richard Jung (tol ajal Widmer), kes oli 26 minutit kiirem. Richard on ühtaegu nii kõva konkurent kui ka hea sõber. Kolmanda koha sai taanlane Frederik Lassen (34.32.52).

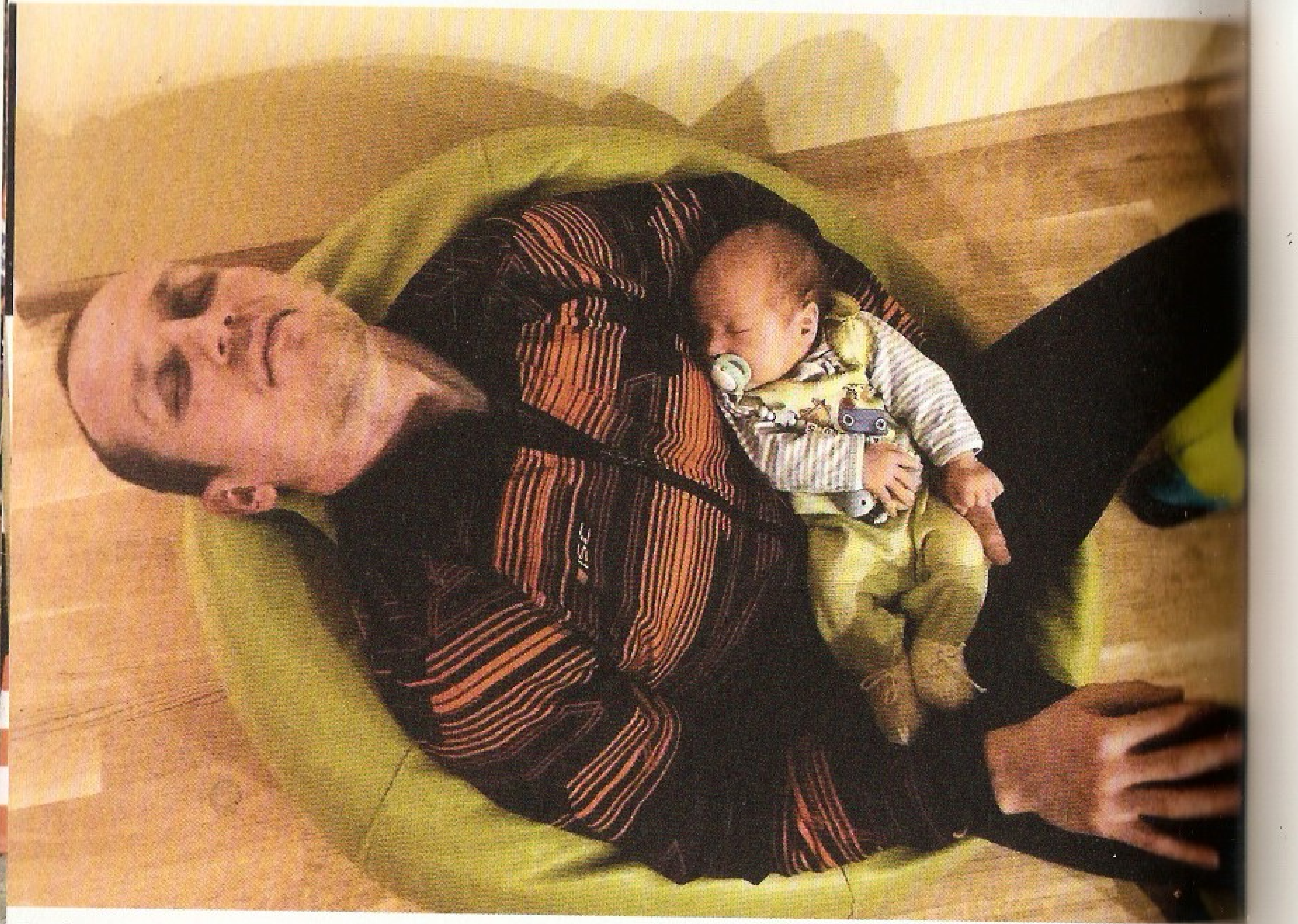
FLENSBURGER
URKUNDE
Triple

2016. aasta Šveitsi kümnekordse ultratriatloni finiš (108.48.58).
Vasakult: Silva Suvi, Virge, Kristi Aruküla, Rait, Timo Müür ja Sander Hannus.

2017. aasta Šveitsi kümnekordse katkematu ultratriatloni finiš ajaga 234.31.15. Võitjaks tuli ungarlane Ferenc Szőnyi (213.44.04).

swissultra

Finišis võtsid Raidu vastu Virge koos Rasmusega, tordiga ootamas tiimiliige Kati Seeme.



Rasmus sündis novembris 2016. Rasmusega tegelemisel sai Rait alati parima osa – üheskoos magamise. Kui laps süles magama jäi, ei tohtinud liigutada: äkki ärkab. Nii uinus Rait alati ka ise.

6.

VÕIDAB SEE, KES EI MAGA?

Sõnapaar „katkematu ultratriatlon” kõlab spordikauge inimese kõrvus kui sünonüüm õudusunenäole. Rait, ultramees, üksnes muigab. „Katkematu tähendab, et kui magad, siis aeg seisma ei jää,” ütleb ta muretult, nagu räägiks jalutuskäigust pargis. „Võistlus ei jää seisma ja sina pead ise arvestama, et puhkeaeg läheb lõppaja sisse. Viiekordse triatloni ajal magatakse väga vähe. Kui tavaoludes magaksin kümne ööpäeva kohta umbes 85 tundi, siis eelmise kümnekordse ajal, mida tegin kaks aastat tagasi Šveitsis, magasin kümne ööpäeva jooksul 29 tundi ja 41 minutit. Aga võitja, 56aastane ungarlane Ferenc Szőnyi, magas üheksa ööpäeva jooksul kümme tundi. Võidab see, kes suudab kõige rohkem liikuda ning kulutab puhkamisele kõige vähem aega.”

Toona, tõdeb ta tagantjärele, oli unevõlg rattasõidu lõpuks päris meeletu ja esmakordselt koges ta, mida säherdust mõõtu väsimus peas põhjustab. „Rattasõidu viimastel ringidel tekkis lühikeseks ajaks täielik peataolek: korraks ma ei mõistnud, kus ma üldse olen, mida ma siin teen ja miks ma rattaga sõidan. Pärast seda meeltesegadust ei suutnud ma ka meenutada, kui palju rattaringe mul sõita on jäänud. See tundus kummaline, sest muidu teadsin seda alati, täpseminigi kui mu toetusmeeskond. See võis ka toetustiimi hirmutada, kui kuus ringi enne lõppu küsisin neilt mitu korda, kui palju mul veel sõita on jäänud.”

Selleks, et vaim oleks jooksu ajal ärksam, otsustas mees pärast ratast võtta pikema pausi – et unevõlga vähendada ja energiavarusid taastada. Vale oleks arvata, et pikem paus tähendaks säherduse spordiala puhul korralikku kaheksatunnist und. „Selle pausi ajal tegin oma pikima une, mis jäi nelja-viie tunni kanti,” sõnab Rait. „Igatahes jooksma minnes oli mu enesetunne ja seisund hea ning plaan oli 422 kilomeetrit läbida enam-vähem maratonide kaupa. Maratonide vahel sai lihaseid masseeritud-venitatud ja magatud. Pausi pikkus maratonide vahel ei sõltunud mitte niivõrd unevajadusest ja massaažist, vaid ennekõike sellest, et mingigi söögiisu tekiks (milleks tihtipeale kulus lausa mitu tundi) ja et saaksin maratoniga kulutatud energiavarud taastatud.” Nimelt oli jooksu ajal raske vajalikus koguses toitu alla saada ja seega tekkis paratamatult energiadefitsiit.

Kas oleks võimalik ka vähema unega hakkama saada? „Arvan, et jooksu ajal saanuks teha veel väiksemad unepausid, kuid sellel oleks olnud mõtet üksnes siis, kui oleksin saanud energiavarude taastamise ja sellest johtuvalt ka lihaskonditsiooni taastamisega kiiremini ühele poole. Tean, et nii mõnigi sai hakkama märgatavalt väiksema arvu unetundidega, kuid

mul oli neist erinev strateegia ja eesmärk. Mina välistasin juba eos selle, et ma jooksurajal kõnnin.”

Füüsiliselt ja vaimselt ulmelise teekonna ette võtnud Rait ületas pärast 38 kilomeetrit ujumist, 1800 kilomeetrit rattasõitu ja 422 kilomeetrit jooksu finišijoone neljanda võistlejana. Kogu distantsi läbimiseks kulus tal aega 234 tundi, 31 minutit ja 15 sekundit. Esimesena finišijoone ületanud Ferenc Szőnyi aeg oli 213 tundi, 44 minutit ja 4 sekundit.

„Tegelikult on uni üks tähtsamaid asju, sest kui sul jääb und väheks, siis seisund, kus sa üles ärkad ja mõtled, et nüüd pean uuesti minema – see on kõige keerulisem,” teab Rait. „Mina ei olnud alguses üldse võimeline tegema nii kasina unega kui teised, aga siis süüakse sinu kiirusega saavutatud edu ära. Viiekordsel triatlonil Austrias jäi seesama ungarlane, kes nüüd on 58aastane, mulle 13 tundi alla. Kiirust mul on ja kui ma ka ei maga, ei saa nad lähedale.”

Vaatamata kiirusele ja võimele läbida ka napi une toel hiiglaslikke distantse, jättis Rait end proovile panemata Mehhiko kahekümnepäevasel katkematul ultratriatlonil. „Alustad 76 kilomeetri ujumisega, sõidad 3600 kilomeetrit ratast ja jooksed 844 kilomeetrit, aeg kinni ei lähe,” kirjeldab ta sealset kannatuste rada. „Panin küll ennast sinna kirja, aga sain aasta alguses aru, et ei suuda praegu niimoodi ujuda – ma ei suuda ennast sellele lainele viia, et 76 kilomeetrit järjest vees olla. Ajalimiit on hästi väike, ujumine tuleb kolme ööpäevaga ära teha – see tähendab, et magada sel ajal keegi suurt ei saa. Võid küll veest välja tulla ja teha väikseid pooletunniseid pause, aga pead siis kohe edasi ujuma. Muidu ei mahu ajalimiiti.”

Raidu sõnul on ujumine olnud kogu aeg tema kõige nõrgem ala. „Mu vanemad ei tundnud spordi vastu huvi ja nii ei suunanud nad ka mind. Viieteistaastaselt õppisin ise ujuma. Ujumise puhul on iseõppimine aga mõttetu, sest õpid kohe valesti. Kui sa noorena pole ujunud, siis liigesed ei paindu piisavalt. Praegu tunnen, et mu kätel pole sellist painduvust nagu ujujatel. Inimesed, kes on käinud lapsena paar aastat ujumistrennis, on täiskasvanuna ka pärast treeningupausi ikka kiiremad. See on lihasmälu. Nagu tantsijatel. Mul on sõber tantsija, kes paindub megahästi – kõik tuleb sellest, et ta on lapsest saati treeninud."

Oma kogemusele toetudes plaanib Rait poeg Rasmuse esimesel võimalusel ujumistrenni viia. Iseenda ujumisoskusega pole tal muud teha, kui aina tehnikat lihvida. „Minu jaoks on ujumise puhul oluline, et tuleksin veest välja hea enesetundega," tõdeb ta. „Ma ei ole kindlasti kõige kiirem, aga peaasi, et ujumine ei jätaks mulle kehasse jälge. Austrias peaaegu juba läks niimoodi, sest ma ei olnud nii pikaks distantsiks korralikult valmistunud – mul oli eelmine võistlus kolm nädalat varem ja see andis tunda. Kuigi mu ujumise aeg oli hea, ei suutnud keha lõpus enam sooja toota ja külm hakkas kontidesse pugema. Austrias olid ilmaolud ka väga keerulised. Plaanisin selle võistluse teha neli-viis tundi kiiremini, aga pidin teises vahetusalas 3 tundi ja 45 minutit taastuma. Tiim vaatas, et ma olen hulluks läinud, et sellises seisus jätkan. Aga jooks oli siis täiesti okei."

Viiekordsel ultratriatlonil tuli Raidul läbida 19 kilomeetrit ujudes, 900 kilomeetrit rattal ja 211 kilomeetrit joostes.

Seda kõike järjest ja minimaalse uneajaga. Rait ületas ajaga 72 tundi, 55 minutit ja 29 sekundit senise maailmarekordi, aga jäi teiseks. Tema ees lõpetas sakslane Richard Jung, kelle nimele läks katkematus formaadis viiekordse ultratriatloni uus maailmarekord ajaga 71 tundi, 7 minutit ja 24 sekundit. Kolmanda mehe aeg jäi 75 tunni sisse, kuid neljas saabus finišisse juba 11 tundi hiljem. „Distantsi läbivad paljud, aga kiiresti suudab teha kolm-neli meest," poetab Rait.

Viiekordse ultratriatloni plaani tehes teadis Rait, et ujumine, rattasõit ja esimene pool maratoni on võimalik ära teha 35–36 tunniga. „Kolmekordse raames olen selle distantsi ajal üleval ja spordin nii kaua. Seejärel tuleb nagunii teha jooksus paus ja pool tundi puhata. Lõhkuma hakkab ikkagi jooks. Kui teed rattasõidu järel pausi, oled küll väsinud, aga lihased on korras. Aga kui teed pärast 100 kilomeetri jooksu pausi, on lihas juba katki ja sul on palju raskem pausist välja tulla."

Austria võistluse aegu magas Rait 73 tunni kohta 3 tundi ja 50 minutit. „Kõik mu puhkepausid olid pärast ratast jooksu ajal. Põhjus lihtne: joostes on väga raske süüa. Pean tegema pausi, siis keha rahuneb ja laseb mul süüa. Kui aga oled suure koguse toitu ära söönud, ei saa kohe jooksma minna, vaid pead veel paarkümmend minutit ootama, et toit seediks. Need sunnitud puhkepausid on kasulikud. Kui jooksed 211 kilomeetrit, siis jutti joostes paratamatult lõpuks tempo aeglustub, pausidega teed seda kiiremini. Minul näiteks on vaja pool tundi, et poolmaratonist välja tulla, ja nii ma tegingi kogu aeg. Ma polnud ainuke; see, kes oli minust tunni ja neljakümne sekundiga ees, tegi täpselt samamoodi. Tema läks minust mööda

vahetusalas. Teadsin, kui ma ta seal mööda lasen, on raske teda pärast kinni püüda. Aga talle oli see hooaja esimene võistlus – ta oli värske."

Võiks ju oletada, et pärast võistluse lõppu magab sangar kui kott mitu ööpäeva järjest. Kaugeltki mitte! „Pärast Austria võistlust, mille lõpetasin hommikul kell 8, magasin neli tundi. Uuesti läksin magama õhtul kell 23 ja magasin nagu tavalisel ööl – 8 tundi. Alles pärast seda, kui ma kahe autosõidupäeva järel koju jõudsin, tuli uni ja nelja päeva jooksul magasin ikka väga palju."

Seda, et oleks võimalik unetunde ette või tagasi magada, Rait ei usu. „Esimene nädal tundsin end kogu aeg väsinuna ja tegin lõunauinakuid. Võib-olla oli asi selles, et külmetasin võistluse ajal, kurk oli valus ja korraks tõusis kõrge palavik. Pidin Austria võistlusest taastuma, ma ei olnud kohe valmis uuesti tugevalt trenni tegema. Kolm nädalat enne võistlust Leedus tuleb juba hästi korralikult treenida. Alati on pärast võistlust väike paus, kuid kahekordse ultra järel ma tavaliselt väga tõsist vahet ei pea. Sellest taastub kiiresti, piisab paarist päevast. Kuna see on lähedal, siinsamas Leedus, ei tule autosõidujama ka sisse. Muidu tuleb iga kord kaks päeva mööda Euroopat tagasi sõita ja alles kodus saan hakata taastuma. Autosõit on üsna jube."

Rait naerab, et aasta tagasi sügisel oli võistluse kõige raskem osa just sõit koju, mitte füüsiline koormus või puudulik uni. „Sattusin laeva peal tormi kätte, 38 tundi laevas olla oli õudusunenägu. Tulime läbi korraliku tormi. Siis sõitsime autoga 4500 kilomeetrit mööda Euroopat. Kolm ööpäeva ainult istusime ja sõitsime, eelviimasel päeval 21 tunniga 2300 kilomeetrit. See sõit jättis mulle turja jälje: massöör, kes ütleb alati, et mul on kõik korras, pidi seda jälge turjast mitu korda välja töötama.”

Mullu oktoobris sai Rait Kanaari saartel maha kahekümnepäevase katsumusega, mis koosnes iga päev ühest täispikast triatlonist (3,8 kilomeetrit ujumist, 180 kilomeetrit rattasõitu ja 42,2 kilomeetrit jooksu). Järgmisel päeval pärast finišit tunnistas Rait Õhtulehele, et uni polnud läinud ööl kaugeltki magus nagu mesi. Vastupidi, uni ei tulnud ja lõpuks piirdus mees nelja-viie unetunniga. „Arvan, et asi oli emotsioonides. Ega ma suures unevõlas olnudki, sain päris ilusti magada iga päev, sest lõpetasin kiire ajaga. See on alati nii, et normaalne puhkus algab pärast võistlust teisest-kolmandast ööst.”

Ükskõik, millise nurga alt vaadata, tundub Rait toimivat üle inimvõimete piiride. „Arvasin kunagi, et kahekordne ultratriatlon on keeruline, aga siiamaani on minu arvamus, et kõige raskem ja intensiivsem distants üldse on kolmekordne,” arutleb Rait. „Seal ei saa mitte ühtegi puhkehetke, sest puhkepaus võib tähendada seda, et oled poodiumilt väljas ja kaotanud. Olen kolm korda kolmekordset teinud, neist kahel korral sõitsin ratast täisauruga ja ilma ühegi peatuseta. Pärast seda vahetusalas valmistad mõne minutiga ennast ette ja jooksed kohe kolm maratoni korraga. Selle triatloni kestus on 32–33 tundi, mis on täpselt selline aeg, et mingit und pole vaja. Kõige olulisem on mitte asjatuid pause teha, sest iga sekund on arvel. Viie- ja kümnekordse sees on võimalusi ajaga mängida palju rohkem kui kolmekordses, sest ajad on kolmekordses nii müstiliselt kiireks läinud.”

Ränkraskeid hetki, mil ollakse väsimusest jõuetu, tuleb ette raudmees Ratasepalgi. „Olen ultrajooksu ka katkestanud, sest mingil hetkel lähevad asjad viltu. Austrias panin tähele, et füüsiline valu õlgades, mis tuli ujumise ja külma tõttu, pani mind mõtlema selle üle, mis mind küll sunnib liikuma. Mõtlesin ka, et kui täna siin katkestan lihtsalt lihasevalu pärast, pole see mõistlik. Poolelijätmise puhul on sul peale valu emotsionaalselt kehv olla, sest sa ei teinud distantsi lõpuni – ja valu võimendub. Kui suudad siiski lõpuni minna, koged füüsilist valu hoopis teistsugusena. Austrias ma isegi ei uskunud ratta seljast maha tulles, et suudan oma ajalise eesmärgi täita, aga minu miinimumeesmärk on alati lõpetada. Ükspuha, kui viltu see asi läheb.”

Näib, et ultratriatleedid naljalt ei murdu. Põhimõtted ei luba. „Austrias oli üks naisterahvas, kes tuli 84 tundi ehk maailmarekordit alistama,” pajatab Rait. „Ta polnud aga ülipikka rattasõitu teinud, kaela- ja trapetslihased polnud piisavalt treenitud ja said ülekoormuse ning tal läks distantsil kaks ööpäeva kauem, aga ta tegi lõpuni. Kui nii palju aega eesmärgist üle läheb, on selge, et midagi on viltu ja võiksid kõrvale astuda, kuid tema tegi lõpuni. Alati on targem lõpetada, mitte jätta asja sinnapaika. Nii on iga spordialaga. Kas või maraton: kui inimene tunneb poole distantsi peal, et on kehv päev ja astub rajalt kõrvale, mõeldes, et proovib kahe nädala pärast uuesti, see ei õnnestu. Minu praktika näitab, et võid kahe nädala pärast küll füüsiliselt valmis olla, aga vaimselt nii lühikese ajaga ei valmistu."

Rait plaanib oma võistlusi pikalt ette just vaimsele ettevalmistusele mõeldes. Füüsiliselt saaks ta kolme-nelja kuuga valmis, aga mõistus tuleb järele aasta jooksul. „Vaimu taga ongi asjad kinni," usub Rait. „Füüsiliselt ju suudavad kõik ultrasportlased distantsi läbida, küsimus on üksnes selles, kuidas vaimselt mõõnahetkedega toime tuled. Austrias oli meid stardis 33, lõpetas 31. Üks jättis rattadistantsil pooleli, teine jooksu ajal. Mõlemad murdusid vaimselt."

Et vaatamata viletsale ilmale katkestas Austrias vaid kaks inimest, on Raidu sõnul väike ime. „Kui sellise ilmaga – vihm, külm – seisma jääda, poeb külm kohe kontidesse. Hästi raske on ennast soojana hoida, märg ja ebameeldiv on nagunii. Kõige hullem oli ratta peal: olin 500 kilomeetrit ära sõitnud ja hommikul tuli tõsine 50minutiline padukas. Päikesetõusu ajal oli sooja kaheksa-üheksa kraadi. See oli nii keeruline moment! Soojas on kõik palju lihtsam, isegi kui seisma jääd, ei juhtu midagi. Soojaga ei vaja ma nii palju energiat ka. Pigem olgu 36 kraadi sooja kui külm lausvihm."

Virge: katkestamisi on raske taluda

2015. aasta Inglismaa viiekordne ultratriatlon. Iga päev on Raidul teha üks täispikk triatlon. Viis päeva järjest. Ilmad on jahedad. Vesi on samamoodi jahe. Rait võistleb energiadefitsiidis. „Ööd mööduvad külmahigis," räägib Virge katsumusest. „On näha, et Raidu enesetunne on halb. Ta tunnistab seda ka ise ja saab aru: olukord on nii nadi, et edasi minna oleks tervisele kahjulik. See on minu jaoks esimene kord näha Raitu vaimselt ja füüsiliselt nii raskes olukorras võitlemas."

2017. aasta TransGranCanaria ultrajooks. 2000 meetri kõrgusel 84 kilomeetri toidupunktis teevad Raidu lihased shut down. „Pärast maha istumist ei saa ta enam üldse liikuma, ta ei suuda jalule tõusta," meenutab Virge. „Valus on vaadata just tema emotsionaalset läbielamist – et ta pidi katkestama, kuigi oleks tahtnud väga edasi liikuda. Sellistel hetkedel on psühholoogiliselt ilmselt sama raske kui füüsiliselt. Siis lihtsalt oled seal tema kõrval, valad koos temaga pisaraid, sest tead, et ükski sõna ei ole õige ega tee tema olukorda paremaks. Tead, et ta peab sellest ise välja tulema. Ainus, mida teha saad, on olla kõrval. Siiski püüan enne suurkatsumusi mitte muretseda. Mis kasu sellest on, kui muretsen või kujutan ette stsenaariume, mis juhtuda võib. Riskid on alati, seda ei saa eirata. Aga enda stressi viimine – sel pole mõtet. Go with the flow – kui raske hetk on käes, siis tegeleme. Ette ei saa me niikuinii midagi teha. Ja hirmud ainult takistavad. Rait teeb seda, mida armastab, *ja ma toetan teda selles täielikult. Kui mõne jaoks on loomulik paarina koos sörkimas käia, on meie jaoks sama loomulik ühiselt Raidu ultrakatsumusi läbida."*

Raiduga seotud kõige nukramat hetke mäletab Virge selgelt – see polnud seotud spordi, vaid lähedase kaotusega. „Ta oli mu käte vahel ja nuttis," mäletab Virge. „Talle lähedane noor mees oli hukkunud. See oli Raidu jaoks ränk. Tulin töölt ja ta silmad olid nutetud. Kui tavaliselt on tema emotsionaalselt tugevam pool, siis sel korral vajas ta ise tuge. Rait leiab alati õiged sõnad, kui mina kogen midagi rasket. Mina ei oska aga rasketel hetkedel sõnu seada. Teinekord ehk polegi vaja, piisab, kui olla inimesele toeks ja ta saab end välja elada."

Ujumistreener Jüri Käen: „Rait on ujujana vaikselt edenenud."

Kui Rait tunnistab, et ujumine pole tema tugevamaid külgi, siis tema ujumistreener ja nõuandja Jüri Käen möönab seda. „Rait on ujujana vaikselt edenenud," kirjeldab Käen. „Inimesel, kes õpib täiskasvanuna ujuma, see lihtsalt ei lähe. Kui lapsena käia basseinis ja omandada tehnilised algtõed, on tõenäosus ujuda täiskasvanuna kiiremini oluliselt suurem, võrreldes sellega, kui alustad 30+ vanuses ujuma õppimist."

Küsimusele, miks Jüri Raitu üldse treenima hakkas, kostab vastus: „Rait teeb oma plaanid ise ja tema huvi minu suhtes puudutas ainult ujumist. Rait on tõsise suhtumisega ja niisuguseid inimesi olen ma ikka proovinud aidata. See, kuidas ta on oma väljakutseid vastu võtnud, väljendab väga tõsist suhtumist."

Jüri sõnul on Raidu ettevõtmised säärased, mis ei mahu isegi enamiku tippsportlaste piiridesse. „Aga kui inimene ise otsustab, kui palju ta tahab ennast proovile panna, ei saa mina sundida ega takka lükata," sõnab ta. „Plaanid on ta ise enda jaoks teinud ja mina saan ainult nende täitmisele kaasa aidata. Mina olen Tallinnas, Rait Tartus või kaugemal, sestap ei anna plaane käigupealt korrigeerida – see on kindlasti üks miinus. Kui ta tunneb, et praegu talle niimoodi sobib, saame jätkata."

Jüri tunnistab, et ta ei saa pidada Raitu sada protsenti oma õpilaseks, sest kõik hullud väljakutsed on Rait ise välja mõelnud. „Mina olen vaid üks väike abiline teiste *seas. Olen lihtsalt kaaslane tema teekonnal. Inimestele, kes tahaksid end spordis proovile panna, on Raidu tegevus mõttemaailma avardav, ometi pole see, mida Rait teeb, päris traditsiooniline tippsport. Tema nihutab inimvõimete piire, eriti kui silmas pidada neljakümnekordset ultrat. See on hoopis teine kategooria. Kui kolmekordse triatloni kohta öeldakse „ultra", peaks nelikümmend päeva järjest kestvale triatlonile uue nimetuse välja mõtlema."*

7.

PERE JA SPORT KÄIVAD KÕRVU

Profisportlase puhul tundub, et alatasa on ta võistlustel ja treeningutel, koju satub haruharva. Raitki kihutab ühelt võistluselt teisele, kuid veedab iga võimaliku hetke perega kodus. Neid hetki on ootamatult ohtralt.

„Esinemistel küsitakse minult alati, kas mind kodus üldse näeb, tegelikult olen kodus rohkem kui näiteks inimene, kes läheb hommikul kaheksast tööle ja tuleb kella viiest tagasi. Mina alustan oma trennidega hommikul, kohe, kui Rasmus lastehoidu läheb. Virge tuleb koos Rasmusega koju kella viiest, selleks ajaks on mul trennid tehtud." Reibas pereisa võtab naise ja poja rõõmsalt vastu ning temast ei kiirga väsimuse märki – erinevalt päevatööst rampväsinud inimesest, kes tahaks vaid arvuti või teleri ette puhkama vajuda, heal juhul jaksab tunni-kaks pere ja lastega tegelda. Virge saab tihti õhtuti trennis või sõbrannadega väljas käia, Rasmus on Raidu hoole all. Graafikud on peenelt paika aetud. Raidu soovitusel läks Virge tööle kolmveerandkohaga, tema tööpäevad kestavad kuus tundi. Kuus väga töörikast tundi. „Talle hullult meeldib see ja me oleme kõik rahul."

Ainuke, mis aega perega pisut kahandab, on intensiivne treeninguperiood, mil Rait uhab sportida nädalavahetustelgi. „Siiski püüan ka siis ajastada nii, et ma päris kaheksa tundi eemal ei oleks."

Aastal 2016, kui poeg sündis, polnud Raidul võimsaid toetajaid ja ta pidi 2017. aastal korraks tööle minema. Poole kohaga. Idee oli mõistlik: hommikul kella kaheksaks tööle, kella ühest trenni ja kella kuuest koju. „Advokaaditööl aga niimoodi ei saanud," tunnistab Rait. Hea plaan jooksis sahinal liiva. „Algul öeldi küll, et tehku ma oma plaani järgi, aga kui juba seal olin, tuli ikka asjad ära teha ja oma aeg ümber planeerida. Kümme kuud proovisin, siis sain aru: kui tahan kahekümnekordset ultrat teha, pean lahkuma. Tulin uuesti samast advokaadibüroost ära."

Rait möönab, et sportlase- ja pereelu annab väga hästi kõrvuti hoida, aga päevatöö ei taha sesse puslesse passida. „Oleks mul lihtsalt eesmärk ultratriatlone läbida, ei peaks ma aega nii metsikute treeningute alla panema, et võistlen proffidega ja püüan kiiremaid aegu, ei saa ma harrastajana minna – sel juhul poleks lootust võita."

Kui Raidu üks peamine konkurent, sakslane Richard Jung (endine Widmer), võtab võistlustele alati naise ja lapse kaasa, siis Rait pisipoega esialgu kõigile võistlustele kaasa ei vii, pikk autosõit oleks väikemehele liig. Või õigemini oleks see meile kui vanematele liig, sest paariaastast põnni ei suudaks me küll autosse paigale aheldada. Tulevikus on ta aga koos ema Virgega kindlalt tiimi arvatud. „Suurtele põhivõistlustele, kuhu saab lennata, võtan nad alati kaasa, sest muidu tuleks eemalolek perest liiga pikk. Enamasti reisime kõik koos, sest ühildame puhkusi minu tegemistega. Tahan, et Virge oleks minuga rohkem kaasas. Temagi pole selline puhkaja, kes lendaks turismipaketiga soojale maale – me pole kumbki niisugused inimesed, kes viitsiksid rannas peesitada. Kui randa läheme, siis ainult Rasmuse pärast."

Pikkadel võistlusperioodidel tuleb pikemaid lahusolekuid siiski ette. Näiteks viimase, neljakümnepäevase ultra eel asus Rait teele kolm nädalat enne Virget ja Rasmust, kes seni perepeale kodus pöialt hoidsid ja siis järele lendasid. Rait ütleb, et ilmselt on Virge ja Rasmus tema kõige suuremad fännid ja ta ei kujuta ettegi, et neid raske võistluse ajal tema kõrval ei oleks.

„Eks lõpuks, kui mina olen väsinud ja tiim on väsinud ning asjad muutuvad keeruliseks, tunned neilt ikka kõige suuremat toetust," tunnistab Rait. Pere kohalolek mõjub talle alati hästi. „Kui olin Leedus võistlemas, tahtsid nad mulle üllatust teha ja kohale tulla, aga ehkki Leedu on vaid viie tunni kaugusel, ei õnnestunud Virgel leida kedagi, kes olnuks valmis sõitma. See oleks kindlasti olnud megakihvt üllatus! Aga mu tulemus ei sõltu pere kohalolekust, suudan ikka rajal olla motiveeritud lõpuni välja. Treenin ja võistlen nagunii piiri peal, lisakäiku polekski võtta. Emotsionaalselt mõjub aga pere raja ääres väga hästi, sest alati, kui Virge on võistlustel, tean, et kõik on kontrolli all. Ka meediapool – näiteks kogu eelmise aasta kahekümnekordse ja just lõppenud neljakümnekordse ultratriatloni kajastamine – oli Virge looming ja see toimis hästi."

Turundus- ja meediaplaane teevad Virge ja Rait koos ning iga aastaga on edu kasvanud. „Kihvt on vaadata, kuidas ajad on muutunud," sõnab Rait. „Alguses, kui pakkusime meediale teemasid, ei läinud need alati läbi. Nüüd kirjutad mõnele telejaamale või paberväljaandele ja pakud teemat ning reeglina leiavad need realiseerimist. Enam ei pea tõestama, kes on Rait Ratasepp või miks peaks temast üldse kirjutama."

Meedia huvi Raidu tegemiste vastu on säherduse hooga paisunud, et nii mõnigi kord on ta pidanud kahetsusega mõnele intervjuusoovile ei-vastuse andma. Väsimuse tõttu. „Reisilt tulles oled ju rampväsinud, siis olen küll järgmiseks päevaks pakutud intervjuud Tallinnas ära öelnud – ei jaksa seitsmeminutilise vestluse pärast Tartust Tallinna ja tagasi sõita."

Ennast osavalt turundav Rait tunnistab, et turundusalast haridust tal ei ole, kuid selle teeb tasa kogemus. „Olen omal nahal ära katsetanud, mis toimib ja mis mitte. Ega mul muud varianti ole, kui tuleb üritada tiimiga paremat meediakajastust teha. Viimati selgitasin neile Leedus, et sotsiaalmeediapostitusi tuleb teha nii, nagu mina teen – järjest. Sellest on huvilistele vähe, kui iga kolme tunni tagant tuleb uus postitus, inimesed tahavad kiiremini infot saada, eriti intensiivsel võistlusel, kus toimub palju. See, kuidas kõike toimuvat edasi anda, on väga oluline, püüan sotsiaalmeediakajastusi kogu aeg parandada."

Mis seal salata: põhjalik meediakajastus avab Raidule sponsorite uksi. Ilma toetajateta oleks tema sportlaskarjäär sellisel tasemel võimatu. „Kui inimesed imestavad, kuidas mul nii palju toetajaid on kogunenud, ehkki neid on ju nii raske leida, olen öelnud: vaadake, kuidas me kajastust teeme. Tulemused sünnivad sponsorite ja ühisrahastuse toel. Mina võtan seda nii, et

ühisrahastus on piletite müümine, mis omakorda on emotsiooni müümine. Samamoodi jälgitakse olümpiamänge. Peadki oma tegevusi kajastama ja inimesi kaasama. Kui sa seda ei tee, siis ei saa ka tahta, et sponsorid sind toetaksid."

Kui Rait räägib inimeste kaasamisest, tähendab see tema toetaja Škoda Tallinna pakutud ideed kutsuda vastu terasmehe võistlusega meeskondi samu distantse läbima. Sedapuhku siis neljakümnekordse ultratriatloni raames. #challengeratasepp start anti tosinale meeskonnale 19. augustil, neljakümnekordse täispika triatloni distantsid pidid olema läbitud neljakümne päeva sees, hiljemalt 27. septembriks. Kilomeetrid, mida tiimid läbisid, olid märkimisväärsed: 152 kilomeetrit ujumist, 7200 kilomeetrit rattasõitu ja 1688 kilomeetrit jooksu.

„Kõik need, kes eelmisel aastal kaasa tegid, välja arvatud üks tiim, tulid ka sel aastal," on Rait rahul. On ka põhjust, sest tänavu teist korda toimunud #challengeratasepp katsumusele kogunes ligikaudu viis korda rohkem inimesi kui möödunud aastal kahekümnekordse ultratriatloni väljakutse vastu võtnuid, keda oli viie tiimi peale 75.

„Eks see ole sportlik väljakutse, mis paneb proovile nii inimese individuaalse kui ka meeskondliku vaimu. See on igale osalejale ja tiimile väärt kogemus, kus õpitakse paremini tundma nii oma tiimikaaslasi kui iseennast. See ei ole võistlus teiste tiimidega, vaid võimalus tulla välja oma igapäevarutiinist ja mugavustsoonist ning teha midagi teistsugust." #challengeratasepp katsumusel osalenud kaheteistkümne meeskonna seas oli pisim 11-liikmeline ja suurim 135-liikmeline tiim. Neljakümnekordset ultratriatloni läbisid tiim Statistika, Kuljus 70 juubelimeeskond, naiskond korporatsioon Lembela, tiim WalleniumSPORT, naiskond korporatsioon Indla, tiim korporatsioon Ugala, tiim Playtech, tiim Škoda Tallinn & Sõbrad, tiim Särasilmad, tiim Ferroline Grupp ja sõbrad, tiim Crazy is normal *vol. 1* ja tiim Crazy is normal *vol. 2*.

„Mida rohkem on neid, kes säärasest väljakutsest osa võtavad, seda enam on inimesi, kes mõistavad, mida minu distantsid endast kujutavad, mis on nende numbrite taga," selgitab Rait. „Kui 360 inimest seda tegid, siis nemad said aru." Raidu eesmärk oli panna inimesi nägema, et igaüks suudab päevi sporti teha ning ehk jääb neile sellest külge soov end iga päev töö kõrvalt pisut liigutada. „Sellest seltskonnast on nii mõnigi inimene mulle tiimi tulnud," räägib Rait. „Eelmisel aastal tegin nende seas, kes mind ühisrahastuse kaudu toetasid, küsitluse – kogunes 50–60 inimest, kes tahtsid mu tiimi tulla. Päris mitmed said võimaluse tulla juba sel aastal."

Inimeste kaasamine on vaid üks Raidu kui sportlase ja ultratriatloni kui spordiala turundamise osa, kuid kui selle tulemusena pöördub üha rohkem inimesi spordiusku, on Raidul ja Škoda Tallinna meeskonnal põhjust enda üle uhke olla.

Teisalt on Raidu eeliseks toetajate leidmisel tõik, et Eesti on väike ja ta on siinne ainuke tippultratriatleet „Kindlasti annab juurde see, et teen oma ala kõrgel tasemel," ütleb ta. „Kui ma lihtsalt läheksin distantse läbima ja igal võistlusel on kümmeviisteist inimest minust kiiremad, poleks nii palju sponsoreid. Eks ma ole oma plaane ka samm-sammult üles ehitanud."

Rait möönab, et tema on toetajate leidmisel palju paremas olukorras kui näiteks tema sakslasest konkurent Richard Jung.

Sel lihtsal põhjusel, et Saksamaal on ultratriatleete palju. „Seal on tavaline, et mõnes suuremas linnas on mitu ultratriatloni harrastajat. Kui sa siis maailma tipus ei ole, pole midagi teha. Minu põhikonkurent Richard, kes on teinud mitmeid rekordeid, ei pööra üldse meediale tähelepanu ega kasuta seda kanalit ära, vaid toimetab vaikselt oma asja. Temal oleks võimalik sponsoreid leida, sest ta on oma tulemustega parim sakslane, kuid tal pole isegi Facebooki kontot. Ta ei kajasta oma tipptulemusi, ehkki võiks! Näha on, et valib võistlusi ja elab väga kokkuhoidlikult. Ta keskendub ainult spordile ja reisidele. Näha on seegi, et ta hakkab teistest esikohale pretendeerivatest võistlejatest tasapisi maha jääma, sest tal pole võimalik nii palju spordile pühenduda, ta peab tegema igapäevatööd. Mingil hetkel lähevad vahed ilmselt nii suureks, et samamoodi jätkates ei suuda ta enam esikoha konkurentsi pakkuda."

Rait seevastu paistab silma nii võistlusrajal kui ka meedias. Ka siis, kui ta rahva seas liigub, on temast üsna raske mööda vaadata: reeglina on tal üll leekivoranž särk. Tõsi, särgi värvi eriti näha ei ole, sest sel on uskumatu hulk sponsorlogosid. Ka Raidu Škoda särab oranžis kumas. Logodega. See kõik on sportlaselu hind.

Rait tõdeb, et ettevõtluse ja ultraspordi vahel on tihedad seosed: mõlema puhul tuleb teha pingutusi investeeringute – sponsorite – leidmiseks. „Mis see muud on kui ettevõtlus: pean samamoodi keskenduma toote müügile, turundusele, lepingutele, arengule ja arendusele," on ta Äripäevale tõsimeeli tunnistanud. „Kõike korraga, selle erinevusega, et mina ise olen ka toode."

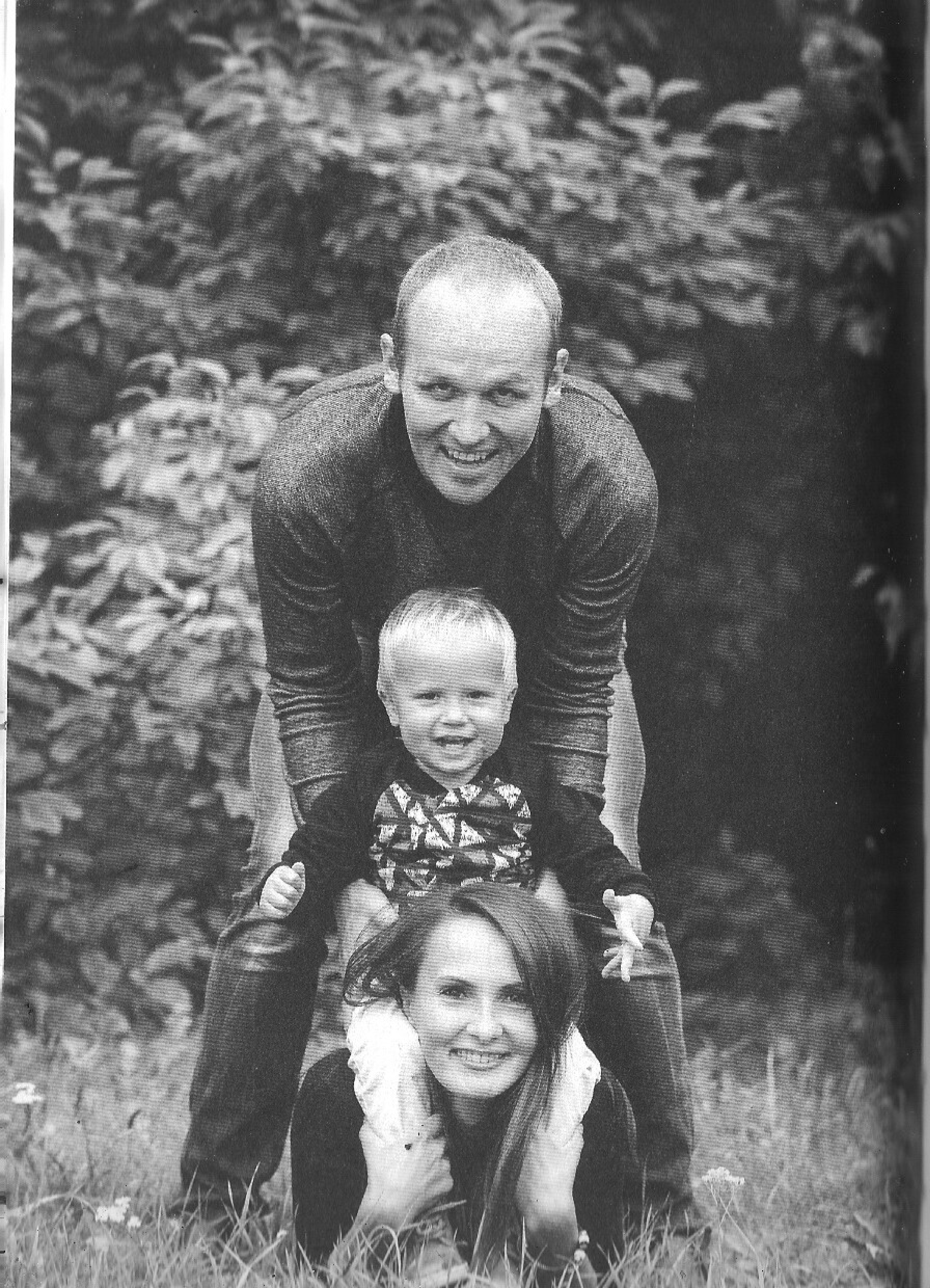
Virge: Rasmuse tulek muutis kõike

„Kui laps sündis, oli Rait sünnituse kõrval – kui tubli ta oli ja kuidas ta mind toetas sellele järgneval perioodil," püüab Virge kirjeldada. „Teadagi on hormoonid laes ja nutt tuleb iga asja peale. Tegelikult ju polegi põhjust nutta, aga ikka nutad. Nutsin, kui Rait ütles, et peab minema Tallinna seminari andma või läheb trenni. Kui vähegi võimalik, tegi Rait oma plaanid ümber: jättis trenni ära, oli minuga koos. Lapse sünd oli minu jaoks väga suur elumuutus. Käisin palju trennis ja liikusin ringi, aga ühel hetkel sõltus kogu päevaplaan kolmandast isikust. Uue eluga harjumine võttis aega. Rait oli Rasmusega kodus ja ma käisin oma pisikestel jalutuskäikudel. Üksi. Ka käik poodi oli minu jaoks tähtis – see oli aeg vaid endale. Need olid väiksed, aga nii tähtsad hetked. Rait oli mu kõrval suurepärane ja pühendunud."

Raidu ja Virge poeg Rasmus on alati koos vanematega reisinud – alates ajast, mil ta sai kahekuuseks. „Tal on selja taga ütlemata palju Kanaari saarte reise, Hawaii, Mallorca jne – enam kui nelikümmend lennureisi," ütleb Virge. „Kui ta sündis, olime kindlad, et kohandame Rasmuse meie elutempoga, mitte et tema hakkab meie elutempot dikteerima. Arvan, et oleme sellega üpris hästi hakkama saanud. Nii ongi meie reisid olnud üldiselt sellised, kus saadame Raitu tema trennides ja katsumustel. Pärast neljakümnekordset ultratriatloni mängis Rasmus auto ja mänguhiirega ning nüüd käib alati jutt, et „hiireke läheb issit saatma" – sõidab autos ja saadab issit rattarajal. See sai talle seal väga selgeks, sest see

kõlas Fuerteventural igapäevaselt. Või et issi jookseb, ujub. Jooksmise juurde käivad alati käeliigitused, mis imiteerivad jooksmist."

Kas ka Rasmusest tuleb ultramees nagu ta isa, veel ei tea. „Kui Rait meist mööda jookseb kas kodus treenides või võistlustel, siis Rasmus ikka plaksutab ja sõidab natuke kaasa … kuni miski muu ta tähelepanu köidab," kirjeldab Virge. „Tal on juba nii palju iseloomu, et teab ise, mida teeb. Teinekord on minu välja mõeldud teekonda talle päris võimatu „maha müüa". Rasmus on suur jooksurattasõber, Fuerteventural ta ainult rattal veereski. Siiski on temaga veel raske ilma suuremaid läbirääkimisi pidamata punktist A punkti B jõuda, sest tee peale jääb nii palju ahvatlusi: kivid, liiv, trepp – kõike tuleb näppida või nendega mängida. Võtame selleks ikka aega ja liigume tema tempos, kus vähegi võimalik. Spordipisiku tekitamiseks oleme käinud Rasmusega mitmel Tartu maratoni tillujooksul või rattasõidul, IronKidi võistlusel, võimlemas. Mõnikord ta jookseb ja sõidab rattaga nii ilusti, teinekord on keerulisem seletada, miks me siin oleme ja mida teeme. Ikkagi kolmeaastane. Aga puhas rõõm on olnud näha, et kui ees teha, tuleb Rasmus väga ilusti kaasa. Näiteks kui käisin Rakvere ööjooksul ja tegin staadionil soojendust, jooksis Rasmus üle poole staadioniringi super kenasti minuga kaasa. Mul oli nii uhke tunne. Kuna mina pole suurem asi ujuja, olen Raidule öelnud, et armastuse ujumise vastu peab Rasmusele edasi andma tema. See on nii oluline oskus ja mida varem seda korrektselt õpetada, seda parem."



Virge üllatus Raidule – pulm Hawaiil

Rait teadis, et tahab Hawaiile treenima minna, aga ei olnud selles kindel, sest eelarve sättis piire. Kõik oli ebakindel. „Mina mõtlesin, et oleks eriline Hawaiil abielluda – rannapulm, vaid meie, ei mingit suurt rahvamassi ega korraldamist, stressi," jutustab Virge. „Ütlesin Raidule, et abiellume Hawaiil, Raidu silmad läksid särama ja ta küsis, kas ma tõesti tahan seda. Ta oli ikka arvanud, et tahan suuremaid pulmi. Selle peale teatas ta: „Siis läheme kindlasti Hawaiile." See oli õige otsus, pulm oli privaatne ja isiklik. Vaid meile."

Fänn ja toetaja Jaan Lusikas: „Raidu puhul on ikka piiride kompamise, mitte edevusega tegu.”

Jaani esimene kokkupuude Raiduga oli aastal 2012 Saksamaal. „Hea tuttav Priit Tsirp, kes on olnud Raidule väga palju toeks, otsustas toona minna täispikale maratonile ja mina läksin sinna koos lastega kohale, et näha, mis see triatlon on – Ain-Alar Juhanson tegi seal oma võistlust,” meenutab Jaan. „Päev enne võistlust tegi Priit mind Raiduga tuttavaks. Ta ütles, et Rait on lahe vend, üht ja teist teinud ning on jurist. Niimoodi ütleski: Rait on jurist! Mina mõtlesin, et mida jurist siin teeb?!” Jaani imestuse peale selgitas Priit, et Rait proovib distantsi kaasa teha, sest talle näikse see meeldivat. „Õhtul rääkisime juttu ja Rait tundus olevat väga vaikne – selline mees, kes ei räägigi midagi. Lõpuks sain aru, et ta on keskendunud. Tema oli mõtetes juba järgmises päevas. Jah, ta viskas kõik naljad kaasa, aga juhtis tähelepanu hoopis teistele asjadele, mida tema märkas. Ta eristus. Ta oli teistmoodi mees. Mulle jäi see mees meelde ja olin ääretult suures hämmingus, kui ta selle võistluse läbi tegi. Mitte lihtsalt, vaid päris korralikult. Diletandi kohta.”

Mõni aeg hiljem tuli Raidu sõber Priit Jaani juurde, istus maha ja küsis, kas ei saaks seda hullude mõtetega selli, kel nimeks Rait Ratasepp, toetada. See oli viis-kuus aastat tagasi. „Rõõmuga kuulasin ära, kui Rait tuli rääkima, ja asusime teda oma ettevõttega toetama,” kirjeldab Jaan, kuidas Reginett Raidu toimetamistele õla alla pani. „Lihtne on küsida, miks me seda teeme. Paljud inimesed peavad Raidu tegemisi ebanormaalseks – mees lõhub ennast, kodus laps kasvamas, mis sedasi saab? Sellist asja toetada oleks justkui rumal! Laske inimesel elada ja päästke ta sõltuvusest! Aga teisipidi on tõeliselt paeluv, kui keegi suudab endale mingit eesmärki ette kujutada ja selle ellu viia. Olen kuulnud paljude spordimeeste plaanidest, mis ei ole eriti ambitsioonikad. Siiani pole kellegi eesmärk olnud selline kui Raidul – võtta sellise mahuga treening ette! Oleme teda toetanud ja saanud vastu eeskuju.”

Jaani sõnul on Raidu visadus olnud talle eeskujuks ka oma ettevõttes. „Olgem ausad, ei ole olemas suurt annet ilma suure tahtejõuta,” lausub ta. „Raidu puhul on tahtejõu osa pöörane ja kui keegi arvab, et Rait teeb seda kõike edevusest, siis olge nüüd – edevuse pealt sellist asja teha pole võimalik. Raidu puhul on ikka piiride kompamise, mitte edevusega tegu.” Jaan möönab, et kõrvaltvaatajad ei peagi aru saama, miks ennast oma eesmärkide nimel niimoodi ohverdatakse. See on üliinimlik katsumus, mida tavainimene ette ei kujuta.

„On üks visa Rait, kelle peale mõtled ka siis, kui sõidad suveõhtul Pärnust Tartusse ja näed hilja õhtul tee peal ratturit. See on Rait, kes sõidab Tartust Pärnusse. Ise mõtled autosse istudes, kas on ikka vaja, sest sõita on palju, aga Rait läheb rattaga! Kui näed selle mehe treeningute mahtu, siis mõistad, et ta teeb seda eelkõige enda jaoks. Tõestamaks, mida inimene suudab.”

Rait on Jaani jutu järgi igati viisakas mees, kes ei häbene tänada. Tulla kord aastas Reginetti, tuua meene ja tänada möödunud aasta eest on Raidu puhul loomulik. „Kui inimene on toetajatele tänulik, siis uskuge mind – see on üks oluline asi, mis meiesuguseid ettevõtjaid panebki ütlema, et toetuse andmine oli seda väärt. Anda võib lõpmatuseni, aga oskus seda mõistlikult vastu võtta on hinnatav."

8.

TIIM, TÕELINE TOETUSGRUPP

Inimesi, kes tahaksid Raitu rekordite püüdmisel toetada, on ohtralt. Enamik saab toetada ühisrahastuse kaudu, eriti õnnelikud on aga need, kelle Rait oma tiimi kutsub. Kuid ultrasportlase tiimis pole elu meelakkumine, tegu on tõsise ja tiheda tööga. Pikkade päevade kaupa. Tiimi liidriks on Raidu kaasa Virge, kes teab täpselt, mida atleedil vaja, mida mitte. Alati.

„On tiimiliikmeid, kes üritavad mind raja ääres plaksutamisega ergutada, aga sellel pole mõtet," naerab Rait. „Olen neile öelnud, et ärgu sellele energiat kulutagu, sest minu jaoks ei ole tiimi mõte selles, et nad tuleksid mind ergutama, vaid selles, et nad tuleksid mind abistama." Rait meenutab, kuidas ta möödunud aastal promenaadil üksi jooksis ja üks tema tiimi liikmeist karjus kui üheliikmeline ergutuskoor. Raidul jäi seepeale end saatnud abistajale kohmata, et agarat ergutajat tuleb teavitada – seda ei ole vaja. „See pigem häirib kui aitab. Inimesed, kes mind abistama tulevad, peavadki kõigepealt õppima mind tundma. Mõni inimene on nii intensiivne suhtleja, et ma ei taha teda näiteks rattasõidul saatma. Ma ei taha kogu aeg rääkida ja vatrav saatja on väsitav."

Rait tõdeb, et inimestel on abistamisest ja toetamisest erinev arusaam. Tiimis peaksid aga kõik asjadest ühtemoodi aru saama. Taipama, et kui Rait räägib, siis räägib, aga kui püsib vait, pole mõtet torkida. „Rattarajal saadab mind autoga alati kaks inimest, kes punktist punkti liikudes toovad mulle süüa," kirjeldab Rait võistlusolukorda. „Ma ei taha nendega pikalt jutustada, teen väikese peatuse ja panen kohe edasi. Jooksu peal samamoodi – saadab üks rattur ja kui ma ei taha rääkida, olen vait ning toimetan."

Tiimi valida on alati keeruline, eriti raske oli aga neljakümnekordse ultra eel. „Nii suure ettevõtmise puhul oli see probleemne, sest ma ei pea mõtlema üksnes sellele, kuidas minuga on, mina puutun meeskonnaga vähem kokku. Oluline on, kuidas nad omavahel läbi saavad. Möödunud aastal oli näha, et noorte ja kogenematute seas oli neid, kes väsisid ja peale tuli koduigatsus. Võis märgata sedagi, et iseloomud ei passinud. Võimalik, et mõnega neist poleks ka mina suutnud lävida, kui pidanuksin iga päev koos olema. Et ma ei pidanud, ei tunnetanud ma ka konflikti."

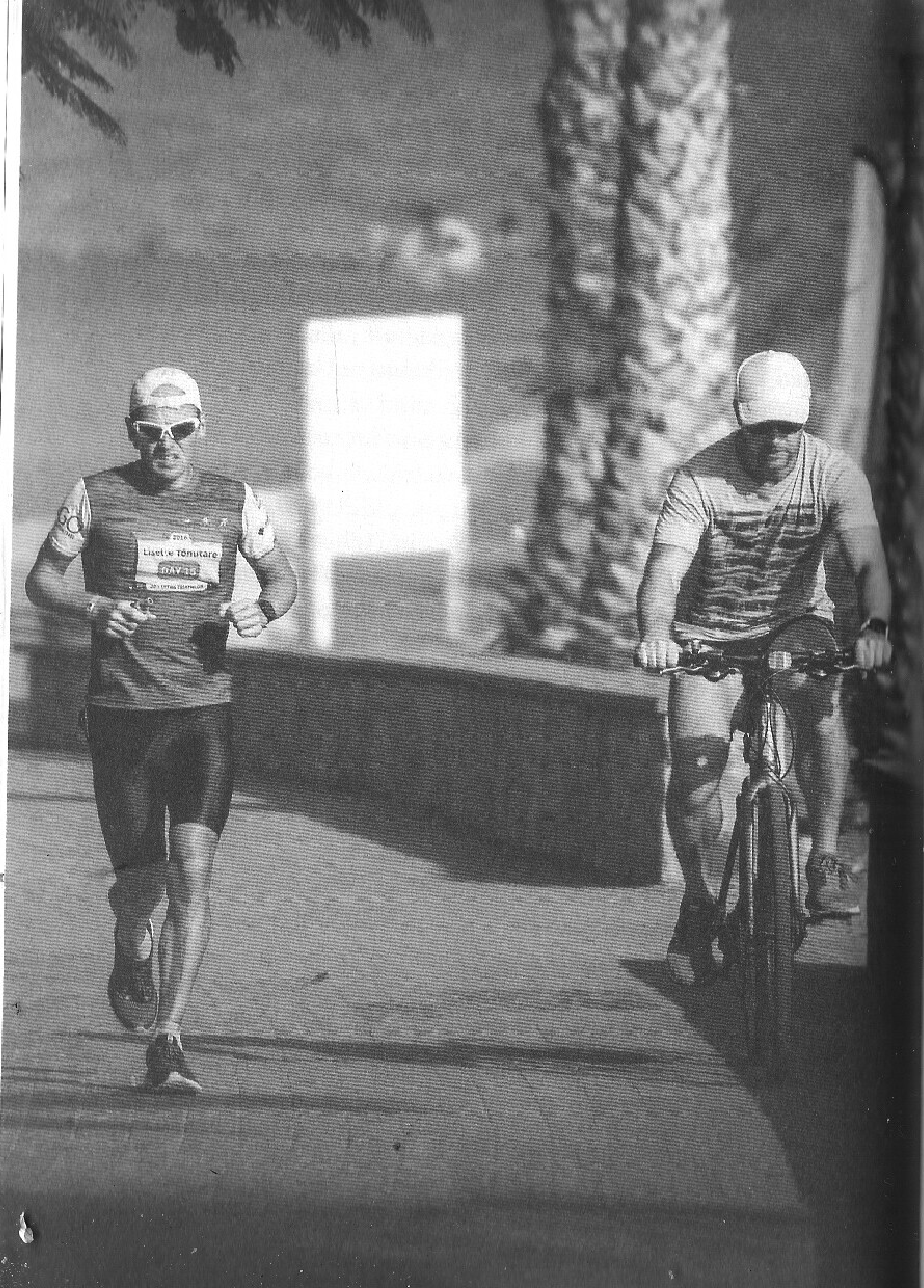
Raidul jäänuks ehk tiimisisesed pinged teadmata, kuid Virge, kes teinekord Raitu rattal saatis, jutustas kaasale, mis nalja jälle tiimis sai. „Kui tiimiliikmed omavahel läbi ei saa, on raske – nad on ju pead-jalad koos. Sel aastal olen eelistanud kutsuda tiimi inimesi, kes on natukene vanemad ja elukogenumad ning suudavad raskustest üle olla. Mitte välja näidata, kui nad on saanud tunnikese vähem magada ja enesetunne pole parim, pigem mõelda, et minul on veel raskem. Samuti olen

eelistanud inimesi, kes on varemalt mind mingil võistlusel abistanud. Kõige olulisem on aga, et mul oleks selle inimesega hea klapp. Selle väljaselgitamiseks piisab üldjuhul ühest kohtumisest."

See on põhjus, miks Raidule oli oluline, et neljakümnepäevase katsumuse ajal tiimiliikmed pidevalt vahetuksid. „Muidu nad väsivad," teab Rait. „Väsides hakkavad nad rahulolematust välja näitama ja see survestab mind vaimselt."

Tiimi kokkupanek on hullumeelne protsess. Kas või seetõttu, et osa inimesi ei saa igale võistlusele kohale tulla, teine osa praagitakse aga välja töö käigus. „Mida raskemaks võistlused lähevad, seda rohkem tahan tiimi inimesi, kes tunnevad mind läbi ja lõhki, on alati tšillid ja saavad omavahel hästi läbi. Neljakümnekordsele ultrale ma ei võtnudki neid, kes pole mul varem tiimis olnud või keda hästi ei teaks. Kahekümnekordsele võtsin küll kaasa ka paar sellist inimest, kellega ma varem ei olnudki kokku puutunud."

Küsimusele, kui suur osa on tiimil Raidu soorituse juures, olenemata sellest, kas tegu on kahe- või kahekümnekordse ultraga, tuleb kiire vastus: „Tiimist sõltub tegelikult kõik! Ilma tiimita pole kiiruse ja aja peale võistlemine mõeldav, ka lühikestel võistlustel mitte. Absoluutselt igal võistlusel tuleb kõik asjad kiiresti ära lahendada. Kui ma ise peaksin sportlast tiimis toetama 24 tundi järjest, on see vaimselt palju keerulisem kui võistlemine. Võistlustel peab tiim olema kogu aeg ootevalmis, sest midagi võib juhtuda. Nemad ei saa üldse puhata, sest see töö on intensiivne. Päevases formaadis ultratriatlon ei ole tiimile sedavõrd pingeline kui kahe-, kolme- või viiekordne katkematu ultratriatlon."



Kui tavaliselt lendavad inimesed Kanaari saartele päikest nautima, teeb Raidu tiim seal ränka tööd. Kuhu jääb päikesealune puhkus? „Olen püüdnud graafikuid teha nii, et neil jääks hästi palju tšilli aega," on Rait tiimi puhkehetkedki ära planeerinud. „Ma maksan kogu reisi, elamise ja toidu nende eest. Kui nad tahaksid samasuguse reisi ise ette võtta, siis „kõik hinnas" paketiga oleks kulu Playitase kuurordis väga suur. Viin nad Eesti kehvast ilmast suure suve sisse ja nad on aktiivsel puhkusel. Neil ei ole nii intensiivne graafik kui minul: inimene on saatjatiimis viis tundi, see on aeg, kus ma tahan tema tähelepanu. Lisaks see aeg, kui tuleb õhtul asjad järgmiseks päevaks valmis panna. Ülejäänud aja saavad nad teha, mida tahavad, söögi pärast muretsema ei pea."

Rait usub, et neljakümnekordne ultra on tiimile kindlasti lihtsam kui kahekordne. Just kahekordse ajal tuleb tiimiliikmeil koos Raiduga 24 tundi rakkes olla. „Kahekordsel on ajasurve, ma ei tohi ühtki sekundit kaotada. Neljakümnekordsel sellist ajasurvet ei ole. Toidupausiks jään seisma ja kui kaotangi päeva peale mõne minuti, ei ole see probleem. Peamine on, et saame õhtul kõik magama minna ja end välja puhata, et järgmisel päeval uuesti alustada. Päevane ultra on alati inimliku graafikuga, aga kümnekordne katkematu ultra näiteks oli päris hull, sest kümme ööd-päeva pidi mul kogu aeg olema kaks inimest abiks."

Kümnekordsel ultral oli Raidu tiimis kuus inimest, neist üks Virge, kes tegeles meediaga, ja üks, kes tegi süüa. Ülejäänud tiimiliikmed abistasid Raitu distantsil nelja tunni kaupa. „Nad olid kogu võistluse tööl ööl ja päeval ja lõpuks omadega täiesti läbi," meenutab Rait. „Arvan, et katkematu formaat on tiimile vaimselt raskem kui mulle seal rajal. Nemad ei ole ju sellise koormuse, magamatuse ja ülima fokuseeritusega harjunud. Eks sellepärast juhtugi tiimis igasuguseid asju, et kõik on väsinud. Ei saada aru, mida ma parajasti tahan, midagi läheb ehk viltu – mida pikemaks aeg läheb, seda suuremaks muutub väsimus."

Rait naerab, et õnneks on ta ka ise aja jooksul palju arenenud, ei väljenda pisiäparduste puhul eriti oma pahameelt, vaid võtab asju nii, nagu need on. Viimasel korral Leedus võisteldes olid tema tiimi liikmed nii suure müra keskel, et kolm ringi järjest küsis Rait neilt Red Bulli. Seda talle aga ei antud. „Sain igasugust jama nende käest," itsitab Rait. „Kui juba päris pahaselt küsisin, kas ma saan lõpuks oma Red Bulli, oleksid nad seda justkui esimest korda kuulnud: „Aa, Red Bulli tahad!" Kord oli mul vaja musta isoleeri, et rattavalgustuse kinnitust kohendada, aga nemad kuulsid ainult „musta" ja pakkusid mulle mustikakisselli! Läks kaks ringi mööda, enne kui nad aru said, et tahan musta isoleeri."

Hetked, mis võistluse ajal kisuvad dramaatiliseks, mõjuvad tagantjärele koomiliselt, olgu nende sketšilaadsete momentide peategelasteks mustikakissell või banaan. „Mul on rattal alati taga spordi- ja vitamiinijook ning ees vesi. Alati. Eelmisel aastal Fuerteventural juhtus nii, et keegi tiimist ajas selle süsteemi sassi ja paigutas joogipudelid vastupidiselt. Võtsin eest veepudeli, et seda endale jahutuseks pähe valada – ja tundsin, kuidas hetkega kõik kleepuma hakkas. Valasin endale lihtsalt spordijooki pähe. Tol hetkel mõtlesin küll, et no kurat! Pärast

võistlust tegi see juba nalja ja ütlesin vaid, et kuulge, katsuge need asjad ikka selgelt lahus hoida! Aga selliseid apse juhtub tõesti kogu aeg. Seekord kasutasime sellise olukorra ärahoidmiseks eri värvi joogipudeleid."

Sealsamas Fuerteventural juhtus seegi, et kord rehmas Rait suure hooga ratast sõites saatjaautole käega, et need pööraksid tähelepanu õhutemperatuuritabloole, kus säras number +37. „Nemad mõistsid seda žesti valesti ja keerasid kohe autoga kõrvalteele. Alles pisut aega hiljem taipasid, et sõitsid valesti. Ühesõnaga: ära tee midagi teisiti kui tavaliselt! Põhjus, miks mulle meeldib, et Virge on tiimis, ongi ennekõike selles, et tema teab mind. Teab sedagi, et mingil väsimushetkel lülitab mu mõistus ennast välja ja siis ei lähe mul mingi toit enam alla. Sel juhul läheb ta poodi ja toob midagi uut, mida ma proovinud ei ole. Siis ma vaatan, et oo, kindlasti on see hea toit – ja tõesti söön. Siin peabki olema loovat lähenemist."

Loovusel on kõigi tiimiliikmete puhul oluline roll. Oli ka siis, kui eelmisel aastal esimesel päeval kuumal Kanaari saarel rattaraja joogipunkte paika pandi. „Me ei teadnud, kus peaksid joogipunktid olema, sest ma polnud distantsi veel läbi teinud. Osa tiimiliikmeid tuli kohe selle peale, et punkt peab olema tõusu lõpus, mitte laskumisel," toob Rait näite, kuidas loovus ja loogika käsikäes peavad käima. „Kui mul on kiirus 40 kilomeetrit tunnis, saan laskumisel tiimile vaid öelda, et tulgu uude kohta. Või peaksin pidurdama hoo nulli, et jook võtta? Sel juhul kaotan palju aega – ainult seetõttu, et joogipunkt on vales kohas. Punkt peab olema paigas, kus hoog on aeglane ja saan korraks seisma jääda. Need on väiksed nüansid, mida ennekõike mõistab see, kes on ise ratast sõitnud, kuid igal juhul tuleb loovalt mõelda, et selliseid asju ette näha."

Sama kehtib toiduga. Kogenuimad tiimiliikmed, eelkõige Virge, teavad, et kuuma ja külma ilmaga on Raidu toidueelistused erinevad. Teinekord lausa kardinaalselt. Mullu Saksamaal ulatas üks tiimiliige Raidule banaani, ehkki Rait on alatasa korrutanud, et ei söö kunagi võistluse ajal banaani. „Trennide ajal söön, aga võistluse ajal millegipärast banaan ei lähe, siis on see suus kleepuv ja vastik. Ühtäkki seisis raja ääres tiimiliige kahe suure banaaniga ja mul jäi vaid küsida: „Mida sa teed? Ma ei taha banaane, sa ju tead!" Pärast vaidlesime, sest tema kuulis „kaks banaani", aga mina küsisin kahte pannkooki. Hea küll, kuulis valesti, aga miks ta pakkus mulle sel juhul kahte koorimata banaani – kuidas ma peaksin need sõidu ajal ära sööma? Kui ma tahaksingi banaani, peaks see olema pooleks lõigatud, et saaksin selle kohe ära süüa, mitte ei peaks hakkama seda rattal suure hoo peal koorima."

Ka kõikvõimalike ootamatustega toime tulemiseks on vaja loovust. „Minagi ei oska ette näha kõike, mis juhtuda võib. Valmis tuleb olla kõigeks, alates rattavahetustest ja lõpetades hõõruva rattakingaga, mis atleeti vaevab. „Kui midagi ühe korra koged, oskad sellega edaspidi arvestada."

Väljatreenitud abilisi eelistab Raidu sõnul ka Poola ultraatleet Karaś, kelle tiim paisub järjest suuremaks, kuid selle tuumikus on ikka samad inimesed. „Neilgi juhtub apse," tõdeb Rait. „Olen kuulnud, kuidas poolakas tiimi toidupakkumisele käredalt vastab ja ulatatud toidu maha viskab. Näha on, et neilgi tuleb ette arusaamatusi." Rait oma tiimiga

ei kärgi, küll aga näitab välja pettumust. Kaks aastat tagasi Saksamaal oli tiimiliige unustanud kohvimasinas patja vahetada ja serveeris Raidule kohvi, mis oli kasutatud padjast teist korda läbi jooksnud. „See oli mingi porijook, lihtsalt maitsetu pruun löga," naerab Rait, kes esimese lonksu järel nõutult kohvitopsiga tõtt vaatas ja siis selle suures kaares minema viskas. „Aga jah, selle olen ma ära õppinud, et tiimi peale karjuda on mõttetu," tunnistab ta. „Ütlen alati enne võistlusi, et kindlasti tuleb meil arusaamatusi, see on paratamatu. Ma ei jõua viisakalt palun ja aitäh öelda, sest aega pole muuks kui põgusaks hõikeks."

Enne võistlusi teeb Rait tiimile selgeks, mida võib tal võistluse ajal vaja minna, aga ka selle, kus miski asub. Eriti tähtis on MacGyveri kast, mis peidab endas kõige olulisemaid asju – isoleerpaelast MacGyveri teibini. „Tiim õpib väga kiiresti," kiidab Rait. „Uus inimene ei saa esiotsa aru, kuidas mulle suure hoo pealt asju anda – valesti ulatades lendavad topsid ja pudelid kohe minema. Vajadusel peavad nad minuga kaasa jooksma, midagi pole teha. Mida pikemat distantsi teen, seda vähem saan endale lubada, et ei saa jooki kätte. Lühikesel distantsil pole hullu, oled viie minuti pärast jälle joogipunktis. Aga kui vahe jääb juba 15 minutit, võib keeruliseks minna."

Arvestades uhkeid vahemaid, mis tiimiliikmetelgi seetõttu võistluse ajal läbida tuleb, võib arvata, et mõni neist pöörab õige varsti ultraspordiusku. „Mul on tiimis küll sportlikke inimesi, aga ennekõike nad jooksevad. Triatloni nad üldjuhul ei tee," poetab Rait. Võimalik muidugi, et veel ei tee, varsti hakkavad. Näiteks sel suvel proovis Virge esimest rahvatriatloni

Otepääl ja see meeldis talle väga. Ultratriatlon on katsumus, mida läbi teha on tiimiliikmenagi ehe hullus. Kogemus – näha ultratriatloni oma silmaga ja nii vahetult – on muidugi hindamatu. „Näha, mida kõike peab tegema selleks, et püsida konkurentsis, kus iga sekund on arvel ... Läbi Facebooki ei suuda ma kunagi edasi anda, kui karm see tegelikult on," tunnistab Rait.

Virge: Raidu põhimõtted

„Võõras seltskonnas jääb Rait tagasihoidlikuks ega kiitle kunagi oma saavutustega," teab Virge. „Kui keegi midagi küsib, ta vastab. Kui inimene tänavalt teda tunnustama tuleb, muutub Rait kohmetuks. Seda on naljakas kõrvalt vaadata. Samas on väga äge, et inimesed juurde astuvad. Rait on tavaline lihtne inimene. Pärast tema Eesti viiekordse ultratriatloni läbimist käisime linna peal ning meile jalutas vastu suur seltskond ülemeelikus meeleolus mehi – oli ikkagi nädalavahetus. Vahetasime teeäärt. Meestega kohakuti jõudnud, hüüdis seltskond: „Rait Ratasepp – sa oled kõva mees!" Rait muheles ja viskas kätt."

Rait ei pea Virge teadmist mööda lugu inimestest, kes pole sõnapidajad, tähtaegu üle lasevad ja kirjadele ei vasta. Tema jaoks on ka „ei" vastus. „Inimesed võiksid julgeda seda rohkem kasutada, selle asemel et üldse mitte vastata," tõdeb Virge. „See paneb suhtluse konkreetsesse raami ja kõik teavad, mis seis on. Siiski on palju neid, kes venitavad vastusega või ei vastagi. Rait suudab end nendele olukordadele mõeldes keema ajada. Ta on ise sootuks teistsuguste põhimõtetega inimene."

Füsioterapeut Timo Müür: „Kui sa teed nagu Rait asju aastaid õigesti, pole midagi tagasi hoida."

„Raidu puhul võiks arvata, et ta on kogu aeg vigastatud, ometi on kõik märgid vastupidised," ütleb füsioterapeut Timo Müür, kes tunneb Raitu aastast 2016. Kokku viis nad TriSmile'i klubi. „See pole minu töö, vaid Raidu enda tark treenimine ja kõikide asjade jälgimine. Kui suure treeningumahu pealt vahel mõni lihaskangus tuleb, saab selle kenasti kehast välja. Kuus korra käib ta minu juures ülevaatusel. Nagu ta ise ütleb – ei pea tulema probleemiga, vaid käima ennetavalt, hoidmaks asju kontrolli all."

Timo sõnul on Rait väga tubli ja suudab ära hoida enamiku probleeme, mida tavaline harrastussportlane kogeb. „Tema lihased on kanged, nii et päris terasest ta ei ole," naerab Timo küsimuse peal, kas Rait on terasmees. „Ta ei tule mu lauale kui kõva kivitükk, vaid on kogu aeg heas konditsioonis. Tal on terved lihased ja see on suure töö tulemus. Üleöö säärast asja ei saa, selliseks sportlaseks ei sünnita. Pigem on see ropp töö, rutiini talumine ja väga suur pühendumus."

Timo, kes aitas Raitu ka neljakümnekordse ultra alguses Fuerteventural, sõnab, et tema pole kordagi pidanud Raidu saavutuste tulevärki hullumeelseks. „Olen vaadanud, et normaalne tegevus," tähendab ta muiates. „Kõrvaltvaatajale tundub võib-olla tõesti, et mees on hulluks läinud, aga minu silmis on see asjade loomulik kulg. Rait pole ju teinud suuri hüppeid, vaid vaikselt eesmärke tõstnud. Jah, kahekümnekordse ultra pealt neljakümnekordse peale minna on ehk suurem hüpe, aga kõik algas ju ühest maratonist, ühest Ironmanist. Seejärel tulid kahe-, viie- ja kümnekordne. Number on tasakesi kasvanud, kuid selle nimel on ka rohkem trenni tehtud. Kui oleks olnud suurem hüpe, oleks pidanud küll meest korrale kutsuma, praegu aga pole ühtegi märki, et peaks piiri pidama. Minu meelest on Raidu lihaste ja tervise olukord parem kui oluliselt väiksemate koormustega treeninud inimestel, kel on tihtipeale vigastusi. Järelikult teeb vigastatu midagi valesti, aga Rait teeb õigesti. Kui sa teed nagu Rait asju aastaid õigesti, pole midagi tagasi hoida. Asi on kontrolli all."

Neljakümnekordsel ultral, mille Rait läbis, hoidis Timo tal silma peal. „Kaugelt on raske aidata ja ega ma tea, mis tal selle jalaga praegu on. Tahtnuksin olla nelikümmend päeva kohapeal ja käed külge panna, kui abi vaja. Rait on minuga harjunud ja sai nii planeeritud, et olen alguses kohal, sest ultra esimestel päevadel on probleeme rohkem. Siis tahab keha pidurdada, ja hea on pidurdada mingi kanguse või valuga. Probleem võib olla ka varustusega seotud – nagu Raidul algul oligi: rattasadul oli ebasobiv, seda pidi vahetama, aga sellest tingituna ei töötanud lihased enam nii ökonoomselt, kui pidanuks – ja tekib lisapinge. Probleem tuleb lahendada, seejärel saab keha rütmi sisse ja kõik läheb harjumuspäraselt."

Timo lausub muheldes, et pärast kahekümnenda triatloni läbimist läks Rait Fuerteventural käima kui diiselmootor: „Läheb aega ja saab soojaks, aga kakskümmend triatloni on pikk aeg, et soojaks saada. Võiks arvata, et ajad lähevad kogu aeg kehvemaks, ometi läksid need paremaks – kuni lõpuni. Üksnes see juba näitab, et keha on omapärane ja suudab päris palju. Arvan, et Rait nüüd seedib ja mõtleb, mis järgmiseks: kas püüda lühemal distantsil paremat aega või valida hoopis mingi muu formaat – plaane tal jätkub, aga eks need ka muutu aja jooksul."

9.

TAGALAKS ON HARIDUS

Kilomeeter kilomeetri järel. Treening. Jälle treening. Võistlus. Järgmine võistlus. Täpselt säärasena näeb laias laastus välja sportlase elu. Muud polekski justkui vaja: ei õppimist ega meelelahutust. Inimene toimib nagu masin.

Raidu valitud elustiil ei tähenda aga kaugeltki mitte, et ta haridust ei väärtustaks. Vastupidi. „Sportlane peab olema haritud," usub Rait kaljukindlalt, sest aeg spordis võib jääda lühikeseks. „Need, kes tulevad koolipingist ja lähevad kohe vaid spordiga tegelema, satuvad varem või hiljem olukorda, kus nad peavad endalt küsima: mis nüüd saab, kuidas edasi?

Väga vähesed lähevad pärast sportlasekarjääri lõppu treeneriks, sest hea sportlane ei pruugi olla väga hea treener. Pealegi ei ole Eesti kontekstis treenerid kuigi hästi tasustatud, välismaal on aga treeneritööd leida vaid juhul, kui oled juba tuntud."

Sellest, kui keerulisse olukorda satuvad sportlased pärast aktiivse karjääri lõppu, on Raidul selge pilt. „Tihtipeale ei ole neil mingit varuplaani, aga elus päris nii ei saa,” mõtiskleb ta. „Kui profisport on su prioriteet, ei ole sa mitte kunagi sellega nii hõivatud, et ei suudaks kõrvalt mõnda teist meelepärast hobi arendada, millest hiljem võiks saada su elukutse.”

Õppimisvõimetuks ei pea Rait ühtegi sportlast, sest usub, et keskharidus on enamikul käes. Küsimus on selles, kas nad kõrgkoolis jõuavad midagi ette võtta. „Keskhariduse kohta öeldakse, et seda on sul endal vaja. Keskharidusega inimesel ei maksa loota, et tal õnnestub kohe heale töökohale saada ja seal endale meelepärast palka teenida. Inimese kõnepruugistki paistab välja, kui õppimine on unarusse jäänud.”

Selge see, et tasub kõrgkooli poole püüelda, aga ehk teevad sportlased tõepoolest nii ohtralt trenni, et vaba aeg puudub? Rait muigab: „Ma proovisin selle järele, kui läksin Lanzarotele treenima. Olin just töölt ära tulnud, mul polnud ühtki kohustust. Sain hommikust õhtuni sporti teha ega pidanud millegi pärast muretsema. Tegin kuus tundi päevas trenni, siis puhkasin, lõõgastusin, aga ikka jäi aega üle – vabalt oleksin võinud tegelda veel mingi hobiga. Või õppida. Need ajad on möödas, kus ülikooli loengutes tuli istuda. Kui viitsimist jagub, on võimalusi õppida päris palju. Kes näiteks mõtleb oma tuleviku treeneriametiga siduda, peaks kindlasti selleks hariduse omandama. Igal juhul tasub kõrgkoolitee ette võtta ja läbi teha.”

Rait rõhutab, et varuplaan võiks igal sportlasel tagataskus olla – ja vaba aeg, mis trennidest üle jääb, tuleks varuplaani elluviimiseks ära kasutada. „See, kas kulutad selle aja sotsiaalmeedias suhtlemisele või viskad pauside ajal lihtsalt jalad seinale,

on isiklike valikute küsimus. Tuleb endale selgeks teha, et sellest on vähe, kui sul on üks hobi ja tegeled sellega 24 tundi järjest. Õppimisruumi on sportlasel palju. Pealegi on kasulik hoida elustiili nõnda, et fookus on küll spordil, aga selle kõrvalt õpid. Nii planeerid oma aja tegevuste kaupa ära. Hiljem, kui tuleb pere, oled juba õppinud aega planeerima, ja kui ülikool läbi, saad õpingutest vabaneva aja kasutada perega olemise ja laste kasvatamise peale. Sest kui sportlane, kes midagi peale spordi oma ellu planeerinud ei ole, juhtub lapsevanemaks saama, ei oska ta üldse enam toime tulla! Laps lööb ikka väga segamini kõik.”

Rait on veendunud, et oma mõistust tuleb igaühel pidevalt arendada, kas või selleks, et elu koletult üheülbaliseks ja üdini masinlikuks ei kisuks. „Ainult sporti tehes jääb vaimsetest väljakutsetest puudu,” teab Rait oma kogemustest. „Kui sa ei pea kogu aeg mõtlema ja analüüsima, see võime hääbub. Kui keskkoolis suutsid metsiku koguse materjali pähe ajada, et kontrolltööd teha, siis nüüd enam ei suudaks, sest sa pole harjunud sellega tegelema. Meie ajal oli ju nii, et kuni 12. klassini käis haige tuupimine, võisin piltmäluga jätta lehekülgede kaupa materjali meelde. Lihtne, eks ole! Kui läksin Tartu Ülikooli õigusteadust õppima, pidin kohe sellest päheõppimisest lahti laskma, sest mahud on nii suured. Kui eksamiks on vaja tuhat lehekülge läbi töötada, toimivad ainult loogilised seosed. Sellepärast ongi ülikool elukool, et seal ei tee keegi sulle midagi ette ära, ise pead pingutama. See on ka põhjus, miks nii mõnelgi võib ülikoolis – eriti avatud ülikoolis – õppimine raske olla: peale selle, et tööd tuleb teha iseseisvalt, on läbitöötamist vajavat materjali palju. Siis lükatakse asju edasi, tekivad lüngad, mille tõttu on raske õpitavast aru saada, ja lõpuks lüüakse käega.”

Ehkki kõige tulemuslikum on Raidu hinnangul õppida statsionaaris, võiks avatud ülikooli õppekorraldus sportlastele suurepäraselt sobida – kohal tuleb ju käia vaid korra-kaks kuus.

Haritus ja intelligentsus paistavad Raidu sõnul inimeses kohe välja, sestap on need tähtsad. „Õppimist pole kunagi hilja uuesti käsile võtta, aga mida vähem sellega spordi kõrvalt kokku puutud, seda ebatõenäolisemaks kooliminek muutub. Kui kätte jõuab hetk, kus sportlaskarjäärile kriips peale tõmmatakse, ei osata sageli enam piisavalt kiiresti reageerida ja elu kipub igast servast kärisema.”

Inimesi, kes on pärast spordist lahkumist alkoholi küüsi langenud ja lausa mööda allakäigutreppi tuhisenud, Rait isiklikult ei tunne, kuid möönab, et niisugune ahel võib kahjuks vallanduda küll. „Üldjuhul on sportlasel eneseusku tavainimesest rohkem, on ta ju tegelnud tulemuste saavutamisega. Ehkki suurem osa Eesti profisportlastest rahas just ei suple, siis ära elada lubab lemmiktegevuse ehk sportimise eest saadav tasu ometi. Ent kui elatise teenimiseks peab ühel hetkel hakkama tööle ametis, mis pole kuigi meelepärane, võibki kukkumine olla valus. Siis sõltubki kõik sellest, kuidas kukkunu taas tõusta suudab.”

Spordist loobumine on kannapööre. Valus, aga uusi uksi avav. Rait on kannapöörete alal meistriklassi mees. „Ega mu esimesed kannapöörded väga julgelt tulnud, järgmistega läks juba lihtsamalt,” valgub mehe suule kerge naeratus. „Kõige esimene on selline, kus kahtled ja mõtled palju. Lähed näiteks kooli eriala õppima, käid seal kaks aastat ja saad aru, et see pole sinu rida. Ajad siiski kraadi taga, püüad kooli lõpetada, raiskad väärtuslikku aega. Kui ikka näed, et ei taha selle erialaga tegelda, tuleb kohe lahti lasta.”

Rait teab, millest räägib. Kõigepealt õppis ta ülikoolis ITd, aga jättis selle lõpuks pooleli. Siiski ei pea ta nendele õpingutele kulunud aega mahavisatuks: toona omandatud tarkusi kasutab ta praegu igapäevaselt. Pärast ITst loobumist sündis otsus minna eraülikooli majandusõigust õppima. „Seal sain ruttu aru, et tase on kehv. Osa õppejõude olid nõrgad, kuid meil käisid õpetamas ka Tartu Ülikooli õppejõud, kelle loengud avaldasid muljet, niisiis tegin järgmise kannapöörde. Olin kaks aastat majandusõigust õppinud, aga tundsin, et ei ole mõtet viivitada, see ei toimi. Tulin Tartu Ülikooli üle. Tasulisele kohale, pidin kõik kinni maksma. Esimesel aastal aitasid vanemad, edaspidi püüdsin ise toime tulla.”

Et õpinguteks raha teenida, käis Rait suviti Inglismaal tööl – farmis, kus kasvatati ube. „Korjasin tükitöölisena ube ja teenisin hästi palju, sest olin kiire korjaja: minu, kahekümneaastase tükitöölise suurim teenistus oli seal oafarmis 2000 krooni päevas,” meenutab atleet, kes 2000. aastate alguses teenis oafarmis ühe suvega palka 100 000 krooni jagu. „Sellega elasin terve kooliaasta: maksin ära õppemaksu ja üheksa kuu üüri ning jagus ka toidule. See oli suur raha.”

Rait oli nii töökas, et peremees laiendas ta tööülesandeid: pani masinatega sõitma, tõstis tunnitasu ja kutsus alati järgmiseks suveks tagasi. „Käisin seal neli aastat järjest, siis ütlesin, et enam ma ei tule, sest lähen erialasele tööle."

Intensiivse rabelemise tulemusel suutis ta kolmeaastase bakalaureuse teha kahe aastaga. Suviti teenitud raha lubas kooliajal lisatööta hakkama saada. „Keskendusin sada protsenti õppimisele, et saaksin eksamite põhjal tasuta magistrisse. Saingi. Sealt edasi läks lihtsamalt, kõik liikus paika, lõpuks kutsus Paul Varul mu oma advokaadibüroosse tööle." Rait tõdeb, et isegi kui ta enam kunagi juuraga ei tegele, kuluvad Tartu Ülikoolis õigusteadust tudeerides ning hiljem advokaadina töötades omandatud teadmised ja kogemused igal eluhetkel ära. Kas või praegu, mil ta oma sportlasekarjääri edendades sponsoritega suhtleb või end turundab.

Mis isemajandamisse puutub, näikse Raidul sedagi talenti olevat. „Olen alati rahaga hästi läbi saanud," naerab ta. „Mäletan, kui väiksena koos õega raha hakkasime koguma, suutsin mina seda teha, tema mitte. Kui kommiraha anti, panin selle alati hoiupõrsasse, sest tahtsin midagi suuremat osta. Ma ei läinud poodi kommi ostma. Ega ma tea, kust see oskus majandada on tulnud."

See, kuidas Rait praegu majandab, on kõrgem pilotaaž. „Olen aru saanud, et ainuke põhjendatud rahaline kohustus on eluasemelaen, mida ei tasu karta. Kõigest muust, millega oled finantsiliselt seotud, tuleks lahti lasta. Nägin advokaadina masu ajal, kuidas inimesed olid end lõhki laenanud, aga ei olnud valmis lahti laskma kallitest autodest ja majadest. Kui tuleb nullist alustada, pead loobuma kõigest, mis on liiga kulukas pidada. Inimesed käivad kallite autode ja majade pärast

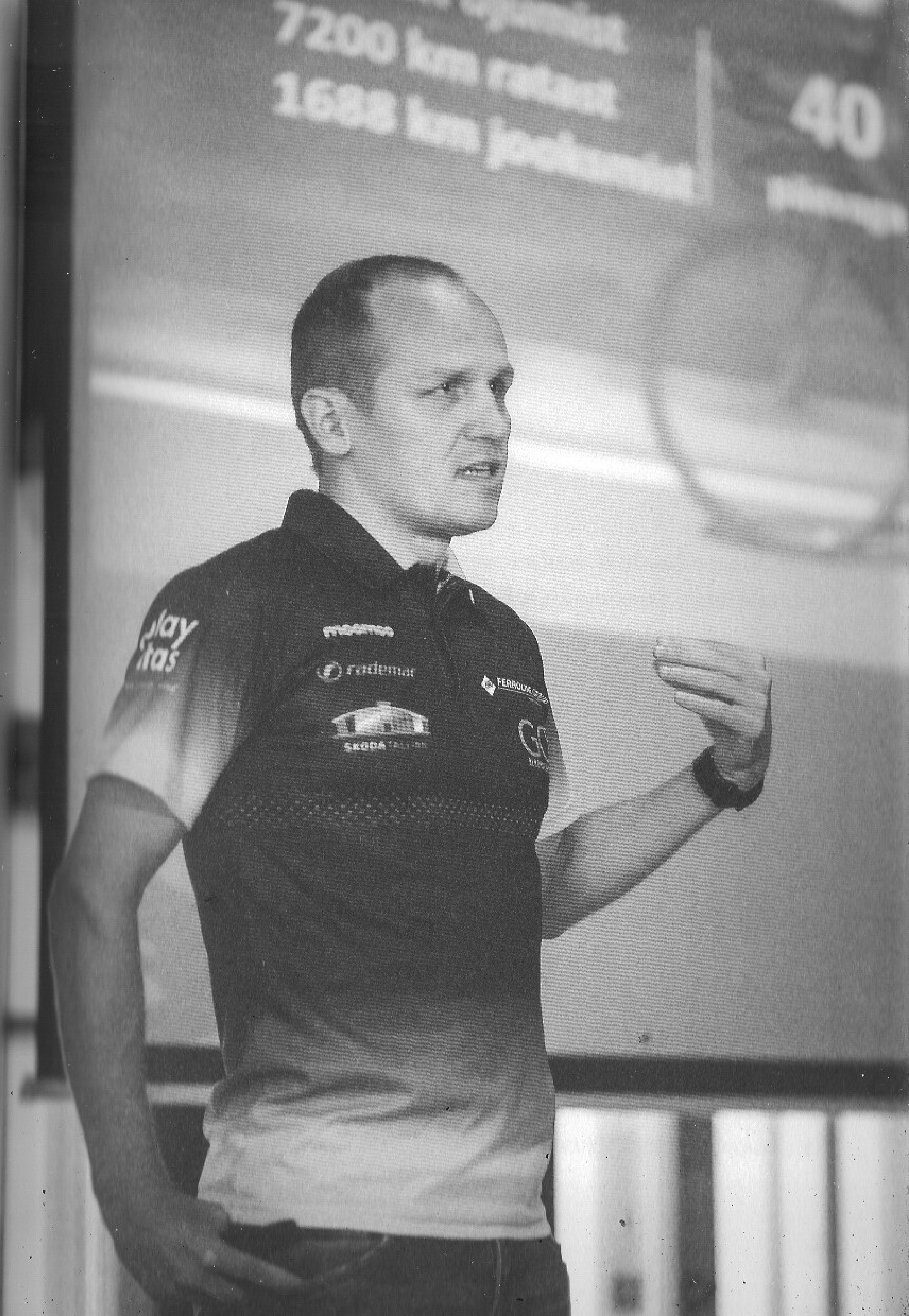
vajadusel mitmel kohal tööl ja rabavad end hingetuks, et seda laenukoormat teenindada. Lahti tuleb lasta!"

Rait möönab, et ahvatlusi on meie ümber palju, kuid ikkagi tuleks piiri pidada. Iseenda hingerahu pärast. „Küsimus on selles, kas see, et teenindada võetud kohustust, on su aega väärt. Eluasemelaen on ainuke kohustus, mis muutub ajaga kergemaks, sest see kaitseb sinu raha kõige paremini: eluaseme väärtus tõuseb ajas, kõik teised asjad kuluvad ja nende väärtus läheb alla."

Oskus vaadelda elu säärasest vaatevinklist ja võime oma mõtlemist muuta tuleb ajapikku. „Mingil hetkel taipad, et kõik me rabeleme tööl selleks, et saaksime käia puhkamas või tegelda oma harrastustega. Puhkuseaeg on aga lühike, et seda pikendada, tuleks kaotada osa kohustusi. Ole väiksema koormusega tööl ja ela lihtsamalt, siis saad oma harrastustega rohkem tegelda. Lihtne tõde, aga raske järgida, eriti Eestis, kus asjade kultus on võtnud hiigelmõõtmed. Inimesed on liialt asjades kinni. Ma ei tea, kas see on pärandina kaasa antud, kuid millegipärast nähakse igal asjal hinnasilti. Samamoodi ei saa ma üldse aru inimestest, kes ajavad ülikoolis iga hinna eest taga *cum laude* – tööandja jaoks ei tähenda see tihtipeale mitte midagi!"

Rekorditemehest Rait pole iial sättinud endale eesmärgiks *cum laude* ülikoolist välja astuda. „Pahatihti võib *cum laude* näidata üksnes seda, et olid tubli tuupur. Võid koolis väga headele hinnetele õppida, aga see ei tee sinust head juristi, kui sa ei näe suuremat pilti. Ülikoolis on oluline õppida loogilisi seoseid looma, mitte asju pähe tuupida – kõik, mille oled tuimalt pähe õppinud, haihtub sealt kiiresti."

See, et Raidust millalgi taas tudeng võiks saada, pole välistatud. „Minu käest on palju küsitud, kas ma ei tahaks oma treeninguteadmisi teistele avaldada, aga praegu ei ole ma selleks valmis," ütleb mees, kes jättis omal ajal pooleli juura doktorantuuri, sest ei näinud selles muud kui ajakulu. „Seda ei saa välistada, et omandan kunagi treeneritööks vajalikud teadmised. Pikemas perspektiivis ma praegu pigem ei näe, et võiksin tulevikus taas juuraga tihedalt seotud olla, töötades suures advokaadibüroos, aga sedagi ma ei välista. Kui see huvi peaks kunagi uuesti tekkima, võin alati sellesse valdkonda tagasi minna. See võimalus on mul olemas."



10.

KUHU EDASI?

Äsja neljakümnekordse ultratriatloni läbinud terasmees on tihtipeale pidanud uudishimulikele kõnelema oma eesmärkidest. Loogiliselt võttes võib Rait end proovile panna ka kuuekümne- ja sajakordsel ultratriatlonil, kuid millal on sellega lõpp? „Ma ei räägi kunagi avalikult rohkem kui aasta ette. Praktika näitab, et minu eesmärgid muutuvad vastavalt sellele, millised on mu võimalused. Kui iga kordaläinud võistlusaasta avab uued uksed ja toob rohkem toetajaid, saan asju vaadata uue nurga alt."

Mõistagi on Raidul ideaalvisioon lähima kahe-kolme aasta peale, kuid sellest ta targu kõnelda ei taha. „Need pole unistused, vaid mõtted, mida tahaksin kunagi teoks teha, kui tuleb sobiv hetk." Väga pikalt Rait oma plaane ette teha ei saagi, sest kunagi ei tea, kuidas asjad kulgevad. Sestap paneb ta järgneva aasta plaanid paika siis, kui käesolev võistlusaasta lõpeb. „Eesmärkidega ei maksa hulluks minna, need peavadki muutuma. Oleks ju kurb, kui teed plaanid kümneks aastaks, hoiad neist pingsalt kinni, aga samal ajal aeg ning võimalused muutuvad, pakuvad sulle uusi võimalusi, aga sina ei lase oma plaanist lahti. Pika plaani muutumises pole midagi halba, tähtsad on üksnes lühiajalised eesmärgid, mille poole liigud. Peaasi, et need ära teed.”

Vastu neljakümnekordset ultratriatloni oli Raidul selge, et selle distantsi edukas läbimine lubab tal vaadata veel rängemate katsumuste poole, kui aga võistlus väga viltu läheb, tuleb hakata plaane kohendama. Muu hulgas on Raidult päritud, kas ta ei tahaks taas osaleda ühel Ironmanil või maratonil – lihtsalt selleks, et saada teada, kui kiiresti ta suudaks need praegu läbi teha. Rait on vastanud, et need on kahjuks teiste inimeste soovid, mitte tema omad. „Mina teen neid siis, kui tunnen, et tõesti tahan. Eks aeg näitab, kas ja millal selline tunne tekib.”

Tihti on Raidult uuritud, kas ta ei tahaks üritada pääsu Hawaii Ironmanile. Raidu arvates on sellest ebaõige pilt maalitud, justkui oleks tegemist maailma kõige raskema täispika triatloniga. Rait leiab, et päris nii see ei ole. „Käisin Hawaii Ironmani rajal treenimas ja veendusin, et Kanaaride tingimused on ilma osas vähemalt võrdväärsed ja rajaprofiil on isegi raskem. Seda kinnitab selgelt Lanzarote Ironmani ja Hawaii Ironmani tulemuste võrdlus. Tõsi, Hawaii võistluse teeb eriliseks meeletu konkurents, mida tõepoolest ühelgi muul täispika triatloni võistlusel sellisel tasemel ei kohta.”

Raidu eesmärgid ja unistused, mille vahele võib panna võrdusmärgi, on üsna ebastandardsed. Rait lähtub oma tegemistes ennekõike põhimõttest, et alati peab olema mingi uus asi, mida proovida. „Unistuseks ei saa olla teha kaks korda ühte ja

sama asja. Kui lähengi samale distantsile teist korda, proovin lisada uue nüansi, et mul oleks põhjust pingutada ja et alati jääks mingi võimalus, et kõik ei lähe ideaalselt – just see tekitab hasarti, selles on riski ja põnevust. Kui võtan plaani midagi sellist, mis on nii jabur ja hullumeelne, et ka ma ise vajan aega selle mõttega harjumiseks, on asjal õige maik juures.”

Näiteks praegune kahekordse ultratriatloni tippaeg on Raidu sõnul nii hullumeelne, et tahe see alistada viib ta tulevikus uuesti samale distantsile. Rait peab silmas 2019 Leedus Panevėžyses toimunud kahekordse ultratriatloni MMi, kus tema teenis välja teise koha ja sai ajaga 19.58.57 kaela oma sportlaskarjääri kolmanda MMi hõbemedali. Temast tugevam oli poolakas Robert Karaś, kellest sai maailmameister ja uus maailmarekordiomanik ajaga 18.44.38. Rait on südamest tänulik, et poolakast konkurent Leedus säherduse tippmargi püstitas. „Nüüd on mul lihtsam, sest kui lähed enda tehtud maailma parimat aega ületama, on palju raskem,” muigab Rait. „Kui tead, et keegi pole sinust parem olnud, pead leidma lahenduse, kuidas tipus olla iseendast veel parem. Praegu on mul ees poolaka aeg ja saan mõelda nagu ikka: keegi on seda suutnud, järelikult on see tehtav, pean vaid leidma tee, kuidas ennast sellisele tasemele viia. On motivatsiooni pingutada. Verstapost on ees.”

Rait tõdeb, et kui rekord oleks Leedus jäänud tema nimele, ei oleks ta kahekordsel lähiajal uuesti osalenud. Siis oleksin võtnud sihikule kolmekordse ultra. Seda, kas tuleval aastal lähen kahe- või kolmekordset tegema, ma veel ei tea. Vaatan selle järgi, kus on kiirem rada ja tihedam konkurents. Loodan, et keegi sellepärast ei pahanda, kui mul ei ole kindlaid plaane viie või kümne aasta peale tehtud," muigab mees, kelle 2020. aasta plaanidki on esiotsa kriidiga jääle kirjutatud. Ideid see-eest liigub palju.

„Kunagi, kui jooksin maratone, mõtlesin, et tahaksin kindlasti proovida joosta maratoni, mille maagiline piir on kolm tundi," tunnistab atleet. „Neid, kes on jooksnud viie-kuue tunniga, on ohtralt. Mind ennast on aga köitnud mõte, et ühel päeval maratoni alla kolme tunniga joosta on okei, aga teha seda näiteks kümnel päeval järjest, vot see oleks väljakutse. Mõtlesin endamisi, et järgmisel aastal ei saa ma nagunii kuuekümnekordset ultratriatloni ette võtta, sest see ei ole tark samm – neljakümnekordsest taastumiseks läheb rohkem aega. Sellepärast keskendun järgmisel aastal veel rohkem kiirusele ja vahest äkki korraldangi endale katsumuse ning jooksen päevi järjest alla kolmetunniseid maratone. See mõte tekkis viis-kuus aastat tagasi, praegu vaatan, kas see sobiks järgmisesse aastasse."

Rait tunnistab, et mingis mõttes on tegu kinnisideega, mille poole ta on tasapisi püüelnud. „Minu jaoks on see enese proovilepanekuks uus nurk, sest ma ei tea, kas suudan selle ära teha – see on päris keeruline ettevõtmine, aga näen, et see on võimalik."

Täpsed plaanid plaanideks, lähituleviku üle mõtiskleb Rait aastaringselt. „Ultratriatloni puhul sõltun ennekõike võistluskalendrist, kuid palju ka sellest, kuhu tugevamad konkurendid lähevad – ma ei taha üksi võistelda. Kui näen, et poolakas on mõnele ultrale minemas, tahan samuti seal olla. Kas või selleks, et olla uue rekordi sündimise juures."

Ei ole teada, kas Karaś samal moel Raidu minekuid jälgib, kuid arvestades seda, et poolakas keskendub ühele võistlusele aastas, on Rait kindel: konkurent sihib iga kord rekordit. „Karaś vaatab võistluskalendrit pigem selle järgi, millist rekordit püstitada või kas tegu on MMiga, aga tihtipeale satume kokku. Niimoodi mu plaanid tasapisi paika loksuvad. Üldiselt on mul sügisel ikka teada, mida järgmisel aastal teen ja millised on mu kaks suuremat ettevõtmist. Nendeks valmistumiseks vajan kaheksat-üheksat kuud. Väiksemaid ettevõtmisi vaatan jooksvalt ja püüan neid sobitada oma treeningukavadesse. Minu plaanid on paindlikud."

Milline on Raidu lõppeesmärk? „Kui minu käest küsitakse, miks ma üldse seda kõike teen, vastan: usun sellesse, et ultrasport tagab mulle hea tervisega vanaduspõlve," muheleb Rait, kellele tervis on väga oluline teema. „Näen kõrges eas inimesi, kes edukalt võistlevad. Kes seda ei tahaks? Aga kui vaatan Eesti pensionäre, siis paljud neist enam väga ei liigu, nende tervis on kehv – just siis, kui on lõpuks aega iseendale elada. 65- või 70aastaselt võiks vabalt teha võistlusi kaasa ja olla konkurentsivõimeline! See on minu lõppeesmärk: et mul oleks kõrges eas hea tervis ja suudaksin iseseivalt elu nautida. Sportimine on praegu minu investeering iseendasse, minu pensionifond."

Neid väärikas eas võistlejaid, kes praegu kannatuste rajal kaasa löövad, iseloomustab Rait kui mehi, kelle bioloogilisest vanusest võib välimuse järgi julgelt viisteist aastat maha kriipsutada – nad näevad kuratlikult head välja. „Ses mõttes on nad mulle eeskujuks ja minu jaoks on just nemad piisav tõend, et ultrasport ei saa olla tervisele kahjulik. Ma ei tea kedagi, kes harrastaks seda ala aktiivselt ja kurdaks tervise üle. See näitab, kui oluline on liikumises olla ja lihasmassi hoida. Kui sa pole noorelt liikuma hakanud, on vanaduses raske sellega alustada. Aga ikkagi võimalik, sest kunagi pole hilja.”

Teisalt võib sport nii mõnigi kord vigastusi kaasa tuua. Rait on sellega arvestanud. „Püüan muidugi nii treenides kui ka võisteldes kõiki riske maandada, aga tõesti – vigastuste eest pole keegi sajaprotsendiliselt kaitstud. Kui peakski juhtuma midagi nii tõsist, et tervis üles ütleb, pole mul ka sel juhul midagi kahetseda. Saan endale alati öelda, et vähemalt ajal, kui suutsin sporti teha, elasin täpselt niisugust elu, nagu tahtsin.”

Ain-Alar Juhanson: „Selles elukutses, mille ta on endale loonud, on tal veel mitu head peatükki minna.”

„Mu loomus on alati olnud selline, et püüan inimestele teada anda: spordiga on nad õnnelikumad, nii et sporti tasub teha ja see endale elustiiliks võtta. Inimesed leiavad uue sära ja värskuse,” muheleb Ain-Alar, kes on omal ajal Raitugi ergutanud ja abistanud. „Raidu puhul mäletan üht rattasõitu, mille koos tegime. Tal oli siis just mõttekoht, kas tasub töölt ära tulla ja hakata täiskohaga spordiinimeseks. Minu soovitus oli talle säärane, et meie eluiga on teatud pikkusega ja ülikvaliteetne aeg on meil siiski konkreetses eas. Kui sa nooruses seda ette ei võta, siis hiljem kahetsed, et vähemalt ei proovinud. Usun, et ta on praegu üliõnnelik, et toona selle otsuse vastu võttis ja on sporti teinud.”

Ain-Alar rõhutab, et Rait on oma tegemistega motiveerinud nii paljusid kaasaelajaid sportimisega alustama. „Vaadates neid, kes teevad ettevõtete tiimides kaasa Raidu pakutud väljakutseid, usun, et nii kaasaelajad kui ka Rait ise võivad väga rahul olla ta toonase valikuga. Selles elukutses, mille ta on endale loonud, on tal veel mitu head peatükki minna.”

Mõistagi on Rait suutnud ka Ain-Alarit inspireerida, kuidas muidu. „Kui ma profisporti tegin, me küll kohtusime, aga siis sai minu karjäär läbi ja tema hakkas pärast tõsisemalt tegema,” räägib ta. „Rait on inspireerinud mind kui treenerit. Loome päris tihti enda ümber ja enda jaoks piirid, mis justkui vormivad meid ega lase *unistada suuremast, hullemast ja uhkemast saavutusest. Näiteks kui lähed väikse lapsega arsti juurde, võtab tohter lahti tabeli, vaatab, et kaheaastane peaks olema umbes nii pikk ja nii raske ning peaks oskama mingisuguseid asju. On loodud raamid ja normid, kuhu sisse inimesed pannakse. Rait on ehe tõestus sellest, et raamid on keskmise inimese jaoks loodud, ometi on inimese võimed märkimisväärselt suuremad. Oleme kõik erinevad, ei tasu endale piire seada – Rait on näidanud, et taevas on see lagi, milleni oma tegemistega pürgida. Vaja on lihtsalt usku ja head pealehakkamist, raudkindlat tervist ja tahtmist. Küll siis tuleb!"*

Z3R0D
152KM
7200KM
1688KM
Rait Ratasepp
2019
Ratasepp
saku
GO
FERROLINE GROUP
play itas
DAY 40

RAIT RATASEPA KÜMME SOOVITUST ALGAJALE (ULTRA)SPORTLASELE

1. Spordi regulaarselt ja järjepidevalt.
2. Ära torma keha võimetest ette – ehita samm-sammult. Alusta rahvatriatlonist, jookse poolmaraton ja maraton ära, siis võta ette täispikk triatlon. Alles seejärel võta plaani kahekordne ultratriatlon.
3. Proovi saada kehakaal kontrolli alla. Usu mind, nii on kõige lihtsam!
4. Kombineeri treeningusse eri alasid (ujumine, rattasõit, jooks, sõudeergomeeter, suusatamine, üldkehaline ettevalmistus) ja ära unusta ennast treenides mugavustsooni.
5. Jälgi, mida sa sööd. Toitu targalt. Toitumine määrab taastumise kiiruse.
6. Enneta probleeme – kontrolli tervist (koormustest, vereanalüüsid).
7. Jälgi ja võrdle arengut – selleks spordikell ongi mõeldud.
8. Ära karda konsulteerida teadjamatega.
9. Puhka – uni on püha. Ära sellega jama.
10. Vii ellu üksnes oma eesmärgid, pole vaja kellelegi midagi tõestada!

Kahekordse ultratriatloni maailmakarika etapp aastal 2017 Emsdettenis. Algamas on 7,6 km ujumine 50-meetrises basseinis. Rada tuli jagada seitsme inimesega. Vestlemas sõbra ja konkurendi Richard Jungiga.

Rait Ratasepp 20:14:24
Double Ultra Triathlon
Double Ultra
Offizielles Weltcuprennen

Emsdetteni kahekordse ultratriatloni 2. koht isikliku rekordiga 20.14.25.

FERROLINE GROUP
Terminal
rademar

Kolmekordse ultratriatloni maailmakarika etapp 2017. aastal Saksamaal Lensahnis. Finiši poole liikumas. Viimane ring joostakse seal vastassuunas, et teised võistlejad näeksid, kes lõpetab, ja saaksid kaasa elada. Kaasa on jooksmas kohalikud noored. Lõpuaeg 34.19.34.

Kahekümnekordse ultratriatloni eel Fuerteventural Playitase spordikuurordis aastal 2018. Virge oli Rasmusega toetamas katsumuse algusest lõpuni.

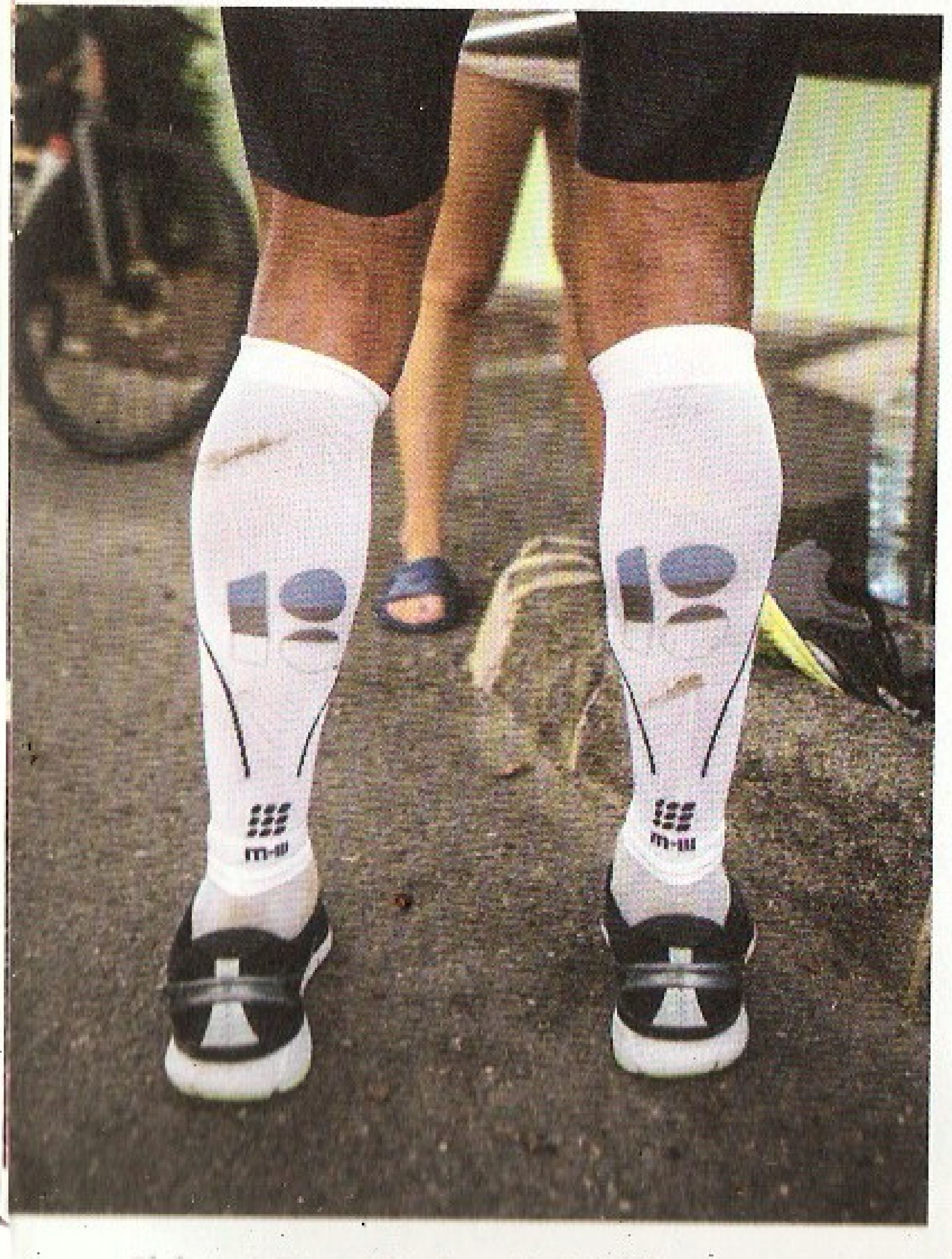
2018
FERROLINE GROUP
FORWARDING & LOGISTICS
DAY 1
20 x ULTRA TRIATHLON
play itas

Rait kandis iseendale korraldatud kahekümnekordsel ultratriatlonil iga päev nn võistlusnumbrit. See andis märku nii kohalikele – et midagi on toimumas – kui edastas ka katsumuse ametlikumat mõõdet. Iga päev oli välja toodud mõni toetaja.

Rattasõidu maanteekilomeetreid läbimas.

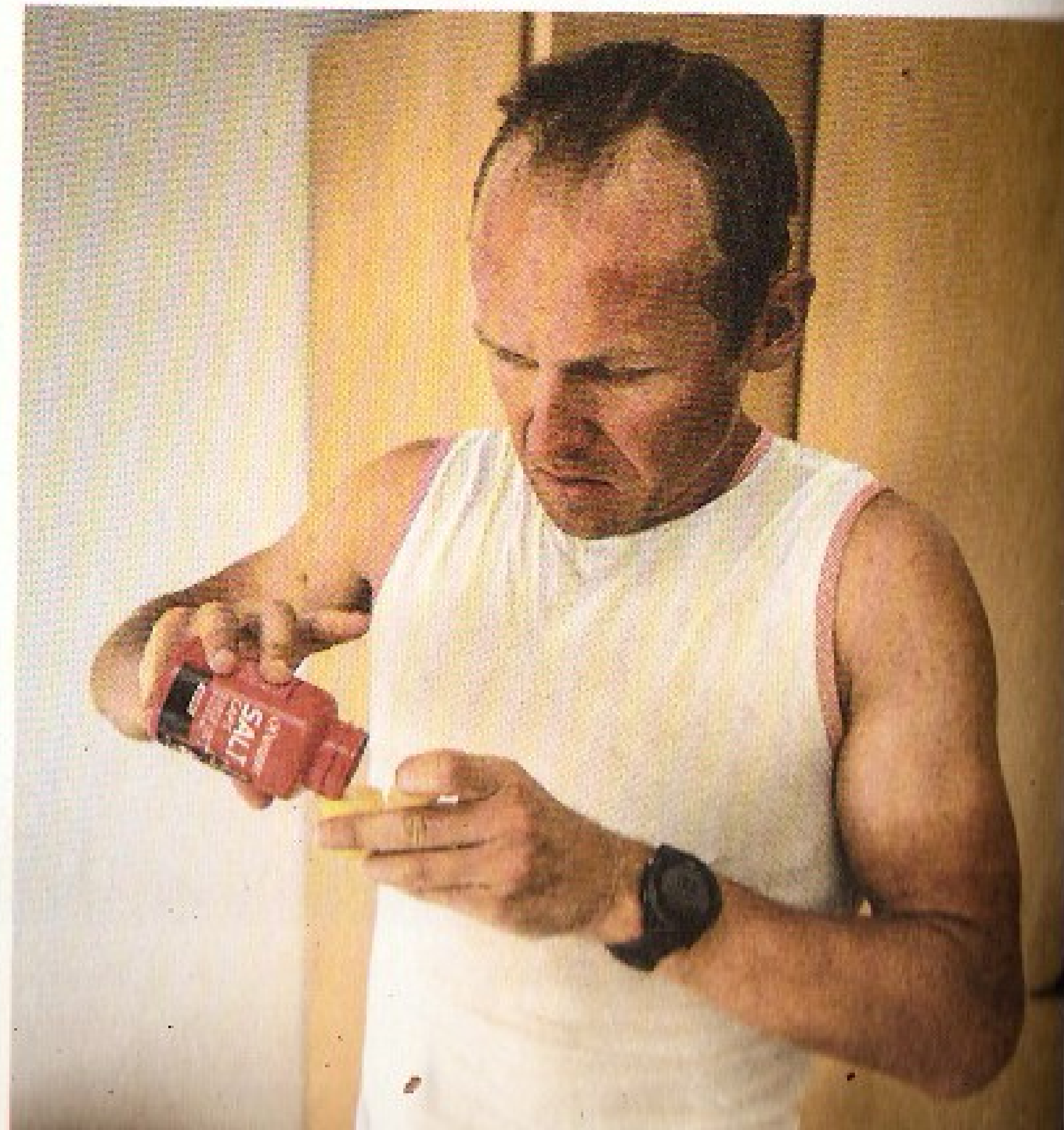
Virge joogiga abistamas.

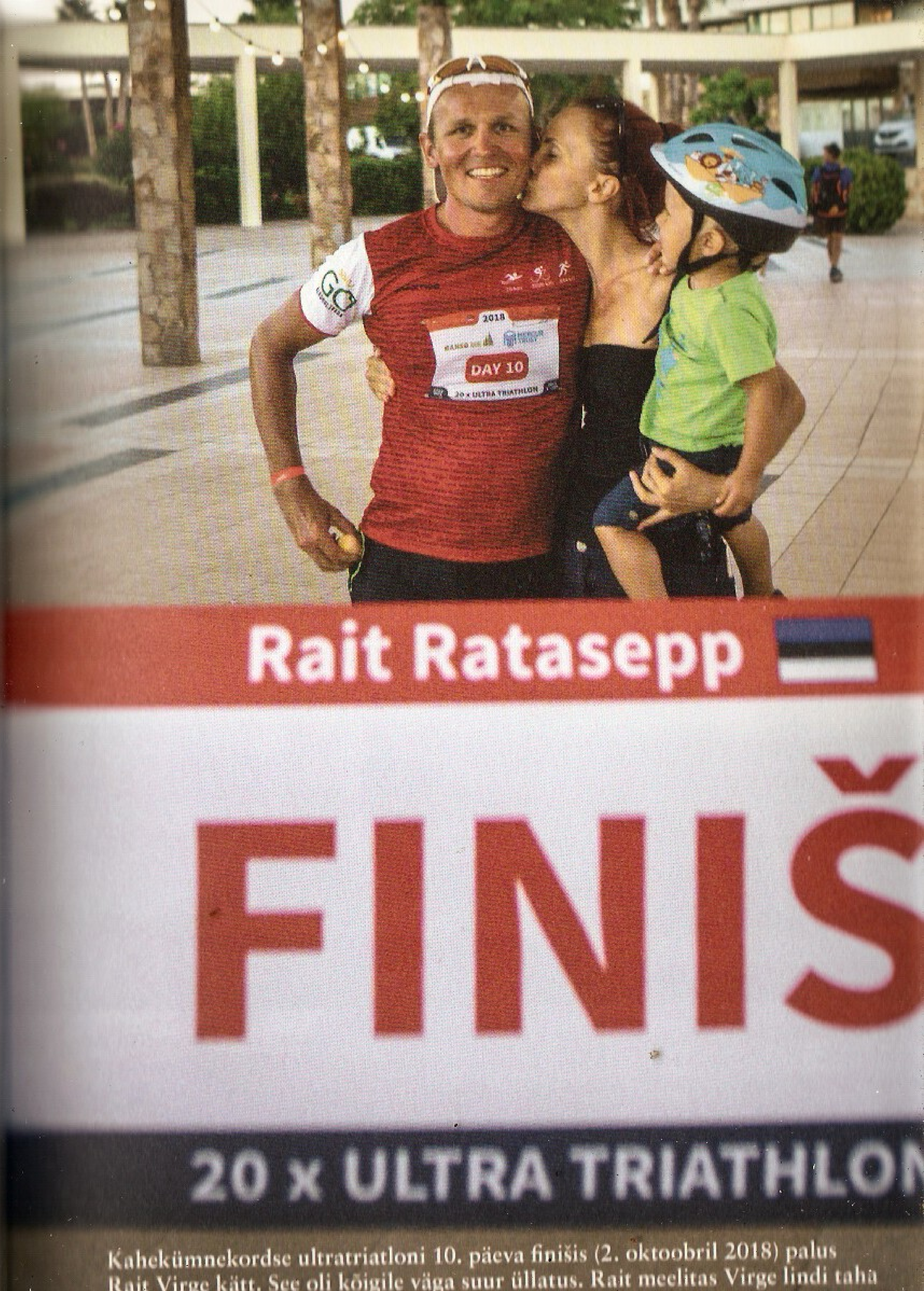
Järjekordseks ujumiseks valmistumas.



Ikkagi Eesti Vabariigi juubeliaasta!

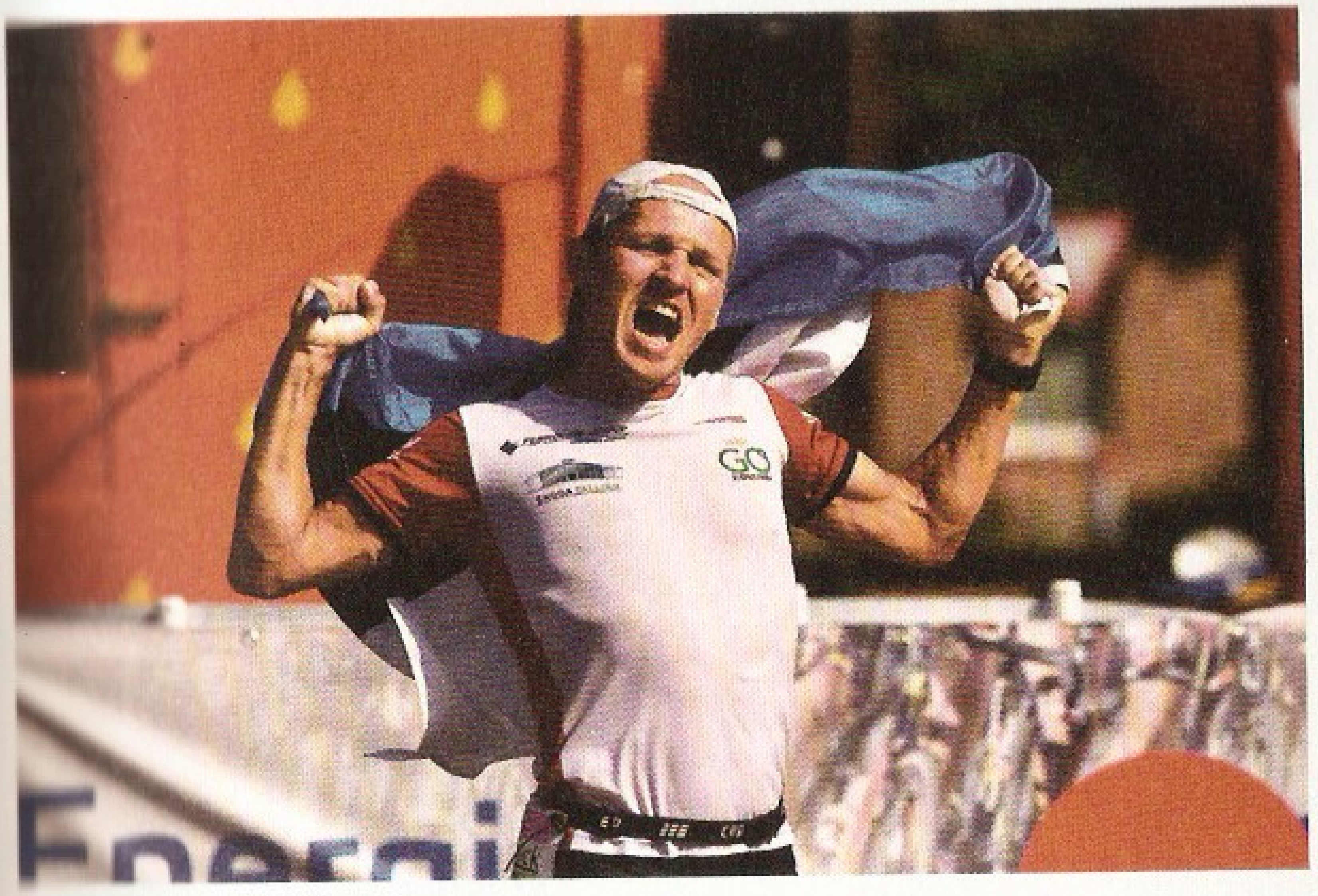
Soolakapsliteta ei möödu ükski maraton ega ultrakatsumus. Soolakapsli topsilgi on teinekord oma otstarve …




2018
DAY 10
20 x ULTRA TRIATHLON
Rait Ratasepp
FINIŠ
20 x ULTRA TRIATHLON

Kahekümnekordse ultratriatloni 10. päeva finišis (2. oktoobril 2018) palus Rait Virge kätt. See oli kõigile väga suur üllatus. Rait meelitas Virge lindi taha sellega, et võiks teha perepilti. Sõrmus oli peidus soolakapsli topsis.

Playitas aitas suure üllatusena organiseerida finišikaare ja punase vaiba, muusika ja teadustaja, et katsumuse lõpp oleks erilisem kui tavaline päev. Osa kahekümnekordse ultratriatloni tiimist vahetult pärast finišit. Vasakult: Kati Seeme, Anni Männil, Kadi Nisu, Rait, Virge ja Rasmus, Nelli Neevits ja Priit Tsirp.



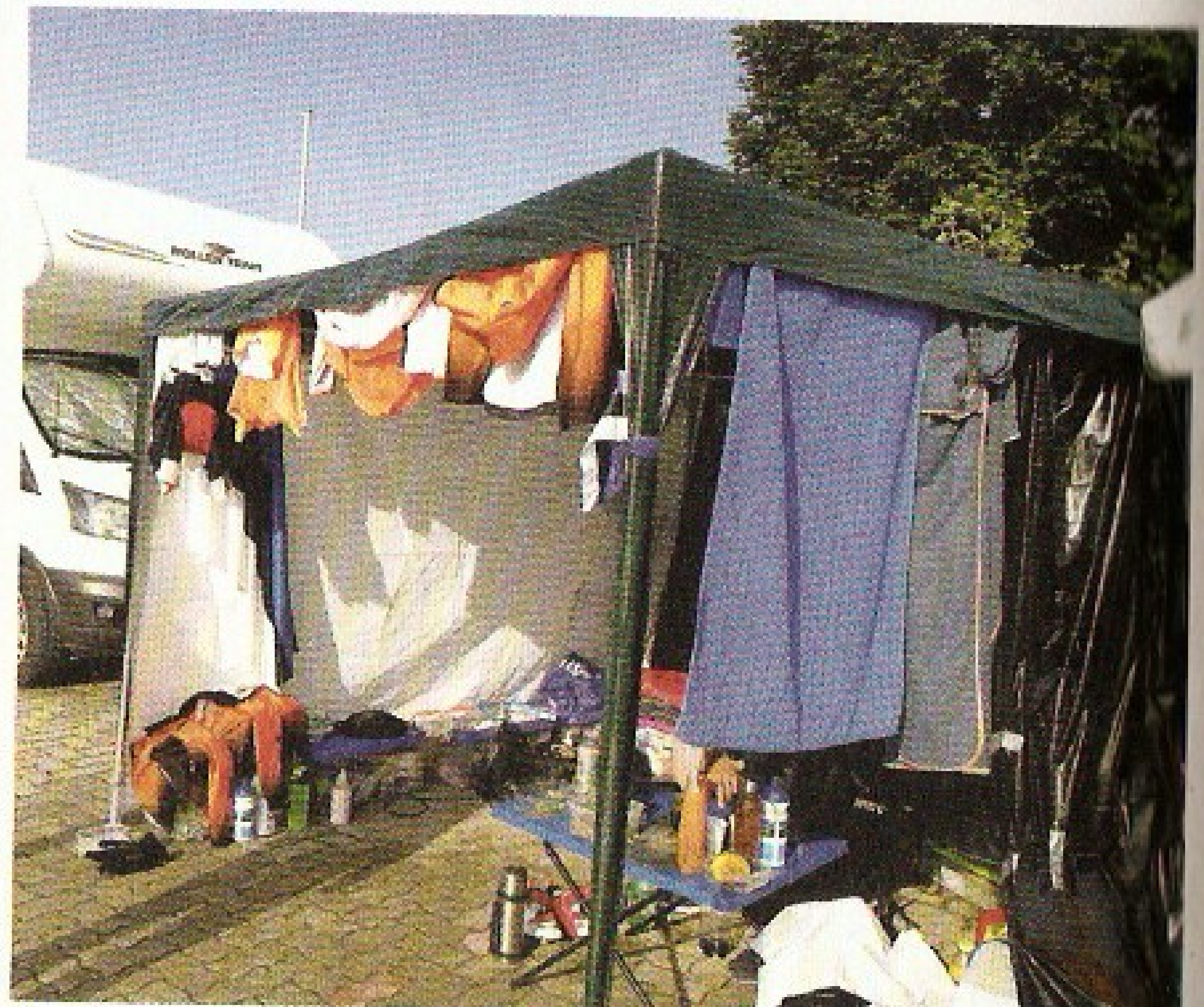
Lensahni 2018. aasta kolmekordse ultratriatloni finišis 2. ajaga (33.20.14).

Lensahn
URKUNDE
STELLA GREEN

Lensahni esikolmik. Võitis poolakas Robert Karaś (30.48.57), 3. koha sai norralane Henning Olsrud (34.12.12).

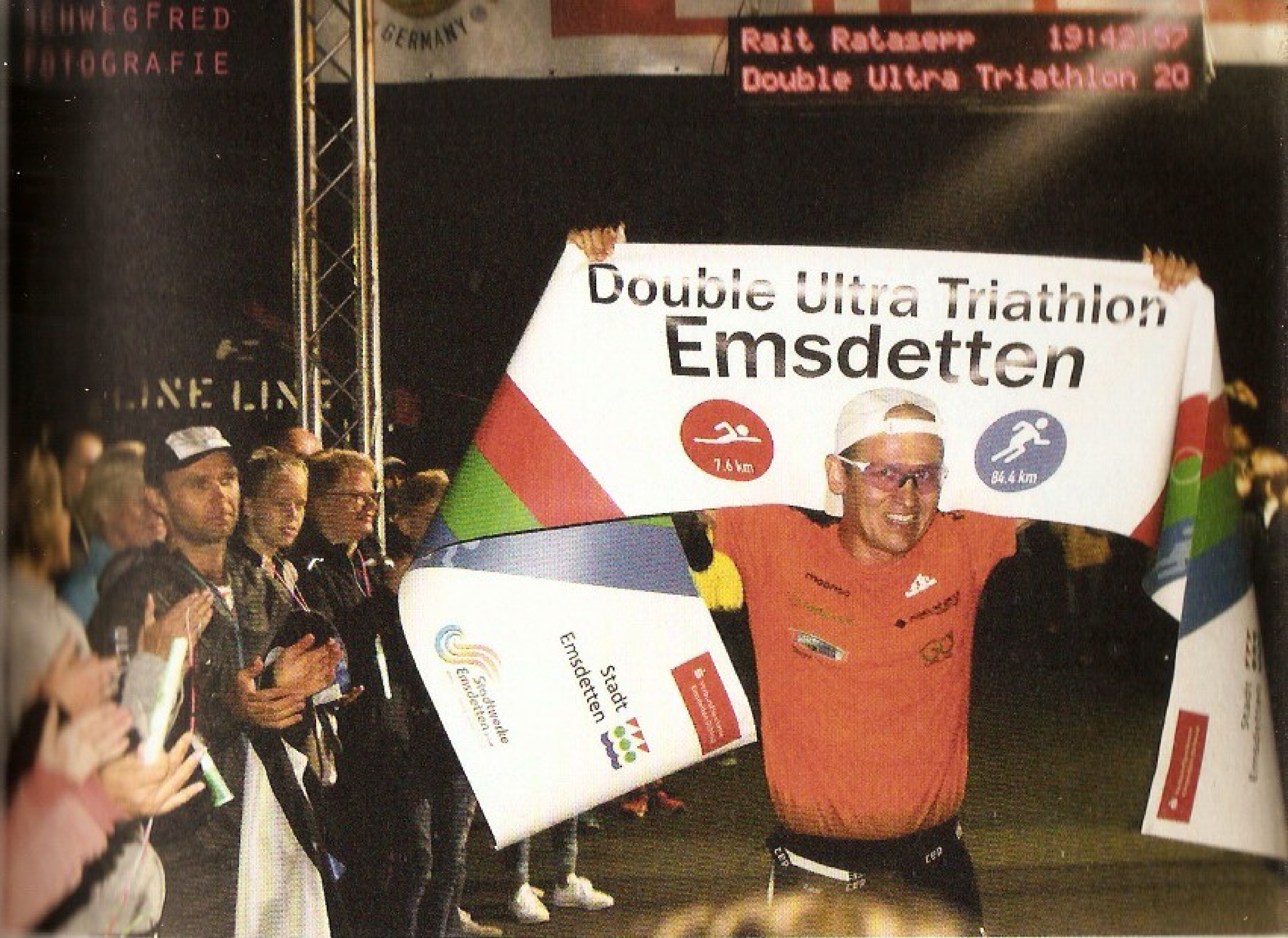
IRONKIDS
ESTONIA
FINISHER
2018

Rait ja Virge on oma eluviisiga Rasmusele eeskujuks ja kaasavad ta juba maast madalast spordiüritustesse. Rasmuse esimene Ironkid Otepääl 2018. aastal, kus tuli joosta 500 m. Päev varem läbis Rait meeskondliku Ironmani poolpika triatloni.



Austria viiekordse ultratriatloni maailmakarika etapp 2019. aastal. Väga head ja kuivad ilmad on Raitu saatnud üksikutel võistlustel. Nii peab tiimi telgis olema alati kaasas suur varu varuriideid. Märjad riided kuivama ja kuivad selga – Austrias näiteks kuivi riideid nappis.

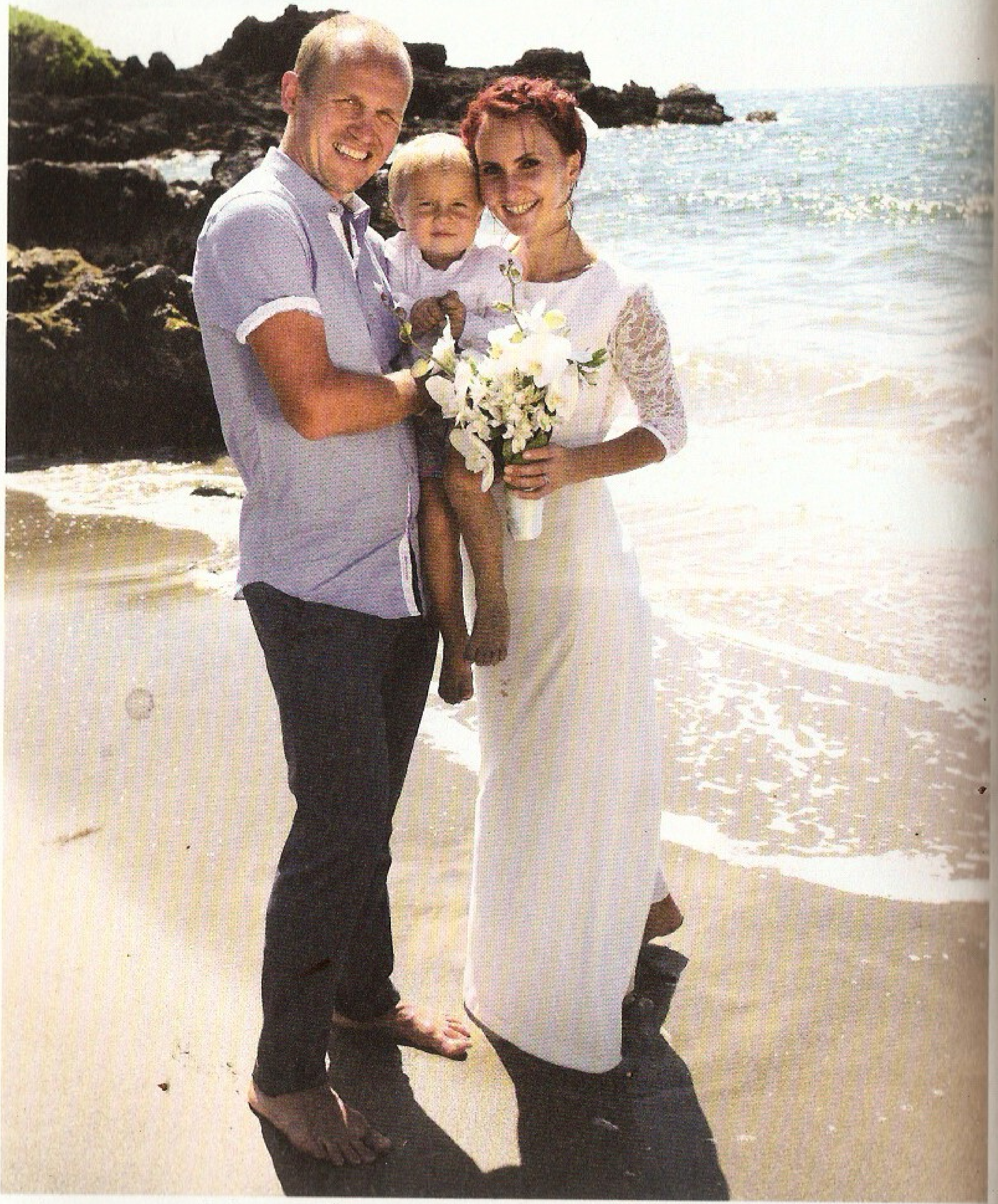
Austria viiekordse ultratriatloni finišis 2. kohaga, aeg 72.55.29. Punase mütsiga on Richard Jung, kes sai oma nimele maailmarekordi ajaga 71.07.24.


Rait Ratasepp 19:42:57
Double Ultra Triathlon 20
Double Ultra Triathlon
Emsdetten
7,6 km
84,4 km
Stadt Emsdetten

I DID IT
Germany 2019

Kahekordsel ultratriatlonil 2019. aastal Emsdettenis Saksamaal sai Rait oma nimele kahekordse ultratriatloni maailmarekordi (19.42.57), mis oli 1 minut ja 36 sekundit kiirem kui 2017. aastal samal rajal maailmarekordi püstitanud Robert Karaśil. 2019. aasta Leedu kahekordse ultratriatloni maailmameistrivõistlustel võttis Karaś tiitli tagasi.

Kahekordse ultratriatloni maailmarekord!

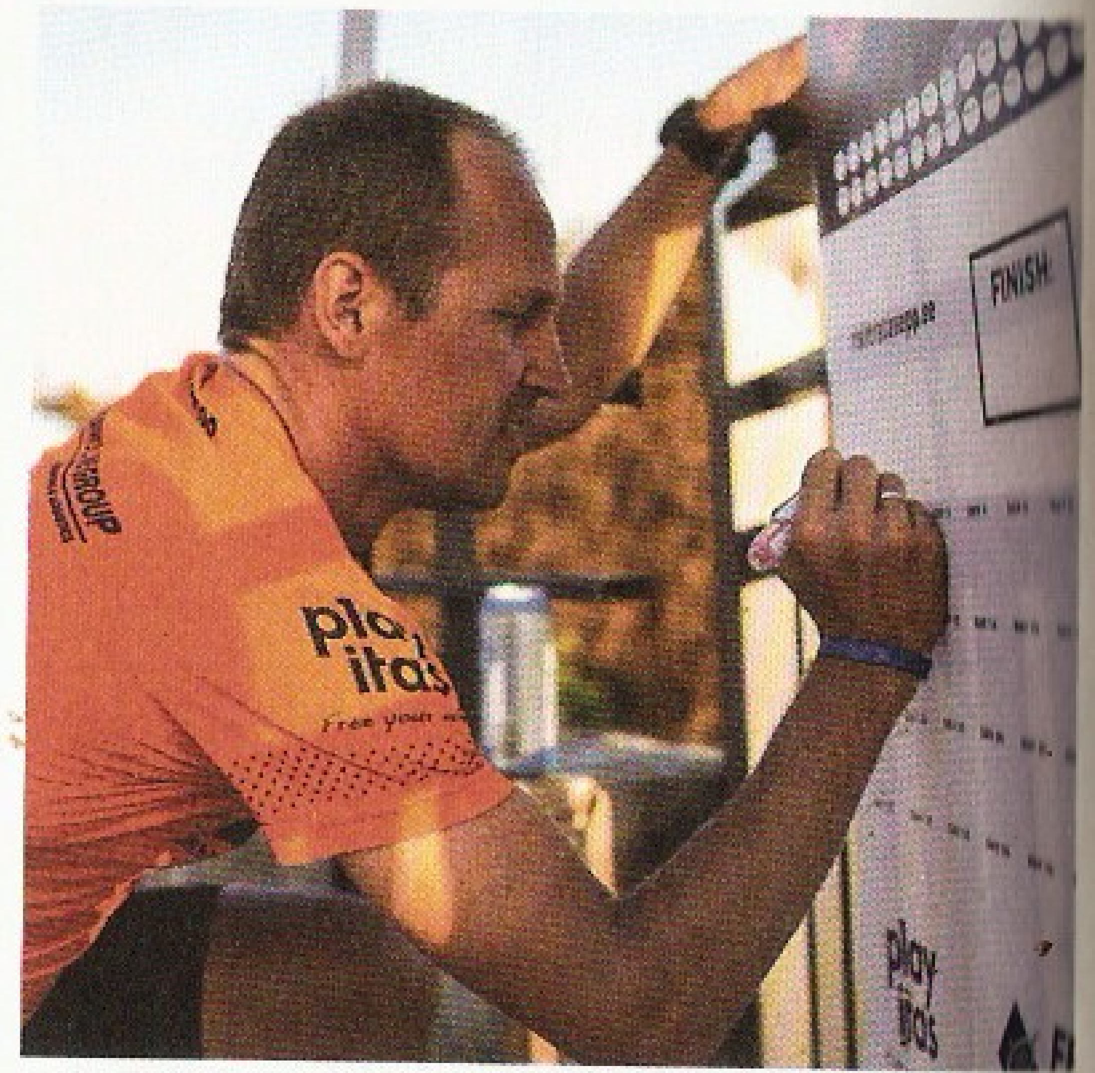


Ühildatud pulm ja pulmareis: Virge ja Rait abiellusid Hawaii saarel Big Island 22.02.2019. Oli väga personaalne rannapulm, kus nad lugesid teineteisele ette oma kirjutatud tõotused.

Rait treenib palju kodus pukil, näiteks kui ilm on vilets ja võib olla oht haigestuda. Rasmus veeretas mänguhoos palle pidevalt pedaalidesse, nii sai tuba kahe sportlase vahel ära jagatud – üks mängis palli omal poolel, teine sõitis rahus ratast teisel poolel

FINIŠ
40 x ULTRA TRIATHLON
OLEREX

Neljakümnekordse ultratriatloni iga päeva lõpus hoidis tiim Raidule finišilinti. Koos poja Rasmusega järjekordset päeva lõpetamas.



Playitase kuurordis oli huvilistele üleval *roll-up*, kuhu Rait märkis iga päeva lõpus üles ujumise, rattasõidu ja jooksu aja ning päeva lõpuaja.

Läbides avatud liikluses 7200 kilomeetrit, tuleb arvestada igasuguste olukordadega – siin tuli minutiks lihtsalt seisma jääda.

1688 kilomeetrit jooksis Rait *ca* 3,4 km pikkusel ringil. Tiimiliige oli alati rattaga saatmas.

36. päeval hakkas muret tegema vasaku jala säär. Õhtuti pärast jooksu võeti jalga jahutades paistetust alla. Kui kõik teised mured õnnestus katsumuse ajal seljatada, siis seda probleemi Rait kontrolli alla ei saanudki ning viimased neli päeva olid seepärast päris keerulised.

Free your mind
GROUP
FINI
DAY 40

Neljakümnekordse triatloni finiš rekordilise ajaga 444.21.35!

RAIT RATASEPA VÕISTLUSTE TULEMUSED*

ULTRATRIATLONID

2019

28.09–06.11	**Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (ise organiseeritud)**	**444.21.35**
30.08–31.08	Kahekordne ultratriatlon, Leedu (maailmameistrivõistlused), 2. koht	19.58.57
15.06–16.06	**Kahekordne ultratriatlon, Saksamaa (IUTA maailmakarika etapp), 1. koht**	**19.42.57**
12.07–15.07	Viiekordne ultratriatlon, Austria (IUTA maailmakarika etapp), 2. koht	72.55.29

2018

23.09–12.10	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (ise organiseeritud)	238.52.34
06.07–07.07	**Kolmekordne ultratriatlon, Austria (IUTA maailmakarika etapp), 1. koht**	**32.57.01**
27.07–28.07	Kolmekordne ultratriatlon, Saksamaa (maailmameistrivõistlused), 2. koht	33.20.14

---

* Poolpaksus kirjas on vastava distantsi rekord.

2017

16.08–31.08	**Kümnekordne katkematu ultratriatlon, Šveits (IUTA maailmakarika etapp), 4. koht**	**234.31.15**
28.07–30.07	Kolmekordne ultratriatlon, Saksamaa (IUTA maailmakarika etapp), 1. koht	34.19.34
10.06–11.06	Kahekordne ultratriatlon Saksamaa (IUTA maailmakarika etapp), 2. koht	20.14.25

2016

10.06–14.06	Viiekordne ultratriatlon, Eesti (ise organiseeritud)	110.09.07
24.08–02.09	**Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (IUTA maailmakarika etapp), 2. koht**	**108.48.58**
29.08–31.08	Kolmekordne ultratriatlon, Saksamaa (IUTA maailmakarika etapp), 2. koht	33.40.53

2015

29.08–31.08	Kahekordne ultratriatlon, Leedu (IUTA maailmakarika etapp), 1. koht	22.34.46
02.07–05.07	Kahekordne ultratriatlon, Ungari (IUTA maailmameistrivõistlused), 2. koht	21.32.55
27.05–30.05	Neljakordne Enduroman (3,8 km ujumist, 188 km ratast ja 42,2 km jooksu)	53.08.27

2014

03.07–05.07	Kahekordne ultratriatlon, Ungari (IUTA maailmakarika etapp), 1. koht	22.17.56

ULTRAJOOKSUD

2018

23.02	TransGranCanaria 125+ (128 km, 7500 tõusumeetrit)	16.53.55

2017

28.10	Haanja 100 ultra (53,33 km)	4.26.23

2016

29.10	Haanja 100 ultra (100 km, 1531 tõusumeetrit)	8.08.55
05.03	TransGranCanaria 125+ (127 km, 8152 tõusumeetrit)	18.53.53

2015

31.10	Haanja 100 ultra (100 km)	8.03.48
06.03	TransGranCanaria 125+ (131 km, 8666 tõusumeetrit)	22.35.42

2014

01.11	Haanja 100 ultra (100 km)	8.16.19
05.04	Lanzarote Ultra Trail (84 km, 2674 tõusumeetrit)	8.35.15

2013

26.10	Haanja 100 ultra (60 km)	5.19.11
28.08	Ultra Trail du Mont-Blanc (119 km, 7250 tõusumeetrit)	23.46.02
15.06	Laulasmaa ultra (105,5 km)	11.41.50

2012

10.11	AX Trail (82 km, 5000 tõusumeetrit)	13.32.13

2011

08.10	Vaarojen Maraton (86 km, 2320 tõusumeetrit)	11.28.27

TÄISPIKAD TRIATLONID

06.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (40. päev)	12.00.02
05.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (39. päev)	11.39.25
04.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (38. päev)	10.59.47
03.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (37. päev)	10.53.41
02.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (36. päev)	10.58.27
01.11.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (35. päev)	10.58.23
31.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (34. päev)	10.52.02
30.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (33. päev)	10.39.21
29.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (32. päev)	10.28.27
28.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (31. päev)	10.44.26
27.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (30. päev)	10.57.52
26.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (29. päev)	10.59.45
25.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (28. päev)	10.34.48
24.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (27. päev)	10.44.27
23.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (26. päev)	10.39.34
22.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (25. päev)	10.51.44
21.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (24. päev)	10.36.59
20.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (23. päev)	10.51.56
19.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (22. päev)	11.17.56
18.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (21. päev)	10.59.39
17.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (20. päev)	11.01.56
16.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (19. päev)	11.21.20
15.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (18. päev)	11.20.10
14.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (17. päev)	11.15.29
13.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (16. päev)	10.59.43
12.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (15. päev)	11.19.10
11.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (14. päev)	11.06.46
10.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (13. päev)	11.20.45
09.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (12. päev)	11.29.53
08.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (11. päev)	11.21.32
07.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (10. päev)	11.19.23
06.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (9. päev)	11.27.01
05.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (8. päev)	11.38.49
04.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (7. päev)	11.30.06
03.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (6. päev)	11.45.22

02.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (5. päev)	11.21.49
01.10.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (4. päev)	11.06.03
30.09.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (3. päev)	11.04.20
29.09.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (2. päev)	10.58.12
28.09.2019	Neljakümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (1. päev)	10.44.52

12.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (20. päev)	12.04.28
11.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (19. päev)	12.26.24
10.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (18. päev)	13.02.22
09.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (17. päev)	12.36.39
08.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (16. päev)	11.59.14
07.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (15. päev)	11.35.46
06.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (14. päev)	11.31.46
05.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (13. päev)	11.42.55
04.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (12. päev)	11.47.54
03.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (11.päev)	11.48.04
02.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (10.päev)	11.43.13
01.10.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (9. päev)	11.52.05

30.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (8.päev)	11.49.40
29.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (7. päev)	11.57.40
28.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (6. päev)	11.42.19
27.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (5. päev)	11.52.45
26.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (4. päev)	11.51.13
25.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (3. päev)	11.58.42
24.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (2. päev)	11.57.11
23.09.2018	Kahekümnekordne ultratriatlon, Fuerteventura (1. päev)	11.32.14

02.09.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (10. päev)	10.44.29
01.09.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (9. päev)	10.49.08
31.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (8. päev)	11.38.58
30.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (7. päev)	10.53.44
29.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (6. päev)	10.59.20
28.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (5. päev)	10.48.14
27.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (4. päev)	10.36.19
26.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (3. päev)	10.51.54
25.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (2. päev)	10.48.35
24.08.2016	Kümnekordne ultratriatlon, Šveits (1. päev)	10.38.12

30.05.2015	Neljakordne Enduroman (4. päev)	16.21.38
29.05.2015	Neljakordne Enduroman (3. päev)	13.06.34
28.05.2015	Neljakordne Enduroman (2. päev)	12.02.13
27.05.2015	Neljakordne Enduroman (1. päev)	11.37.55

17.05.2014	Lanzarote Ironman	10.06.29
07.07.2013	**Challenge Roth Triathlon**	**09.50.30**
08.07.2012	Challenge Roth Triathlon	10.43.28

MUUD TRIATLONID

08.07.2017	Tartu Milli triatlon (1,5 + 40 + 10)	2.00.32
08.07.2016	Tartu Milli triatlon (1,5 + 40 + 10)	1.58.31
02.08.2015	TriSmile'i triatlon (1 + 100 + 10)	3.36.10
01.08.2015	TriSmile'i triatlon (0,3 + 30 + 30)	1.04.11
19.07.2015	Paide triatlon (0,75 + 20 +5)	1.01.56
21.06.2015	Valga-Valka Heleni triatlon (1.9 + 90 + 21.1)	4.24.07
03.08.2014	TriSmile'i triatlon (1 + 100 + 10)	3.37.23
02.08.2014	TriSmile'i triatlon (0,3 + 30 + 30)	1.05.59
13.07.2014	Tartu Milli triatlon (1,5 + 40 + 10)	2.10.25
15.06.2014	Valga-Valka Heleni triatlon (1.9 + 90 + 21.1)	4.31.22
07.06.2014	Paide triatlon (0,75 + 20 +5)	1.00.37
26.04.2014	Volcano triatlon (1,5 + 40 + 10)	2.10.09
04.08.2013	TriSmile'i triatlon (1 + 100 + 10)	3.47.06
27.07.2013	Saku triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.07.57
29.06.2013	Viljandi triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.10.10
09.06.2013	Melliste triatlon (0,5 + 20 + 5)	0.58.27
08.06.2013	Melliste võistkondlik teatetriatlon	1.06.25
14.04.2013	Challenge Fuerteventura (meeskond)	5.03.58
05.08.2012	TriStar111 Estonia (1 + 100 + 10)	3.48.01
23.07.2012	Tartu Milli triatlon (1,5 + 40 + 10)	2.14.00
17.06.2012	Valga triatlon (võistkondlik)	4.28.45
10.0.2012	Melliste triatlon (0,5 + 20 + 5)	1.02.05
09.06.2012	Melliste võistkondlik teatetriatlon	2.16.15
12.08.2011	TriStar111 Estonia (1 + 100 + 10)	3.58.48

16.07.2011	Kõrvemaa triatlon (0,35 + 22 + 4)	1.15.25
17.06.2011	Melliste triatlon (0,5 + 20 + 5)	1.04.57
07.08.2010	TriStar111 Estonia (1 + 100 + 10)	4.27.08
17.07.2010	Kõrvemaa triatlon (0,35 + 22 + 4)	1.21.53
11.07.2010	Melliste triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.13.53
04.08.2002	Kose triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.26.36
06.07.2002	Hiiumaa triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.40.54
15.06.2002	Melliste triatlon (0,75 + 20 + 5)	1.22.11

MARATONID

07.10.2017	Tartu linnamaraton	2.36.25
01.10.2016	Tartu linnamaraton	2.35.45
03.10.2015	**Tartu linnamaraton**	**2.35.40**
04.10.2014	Tartu linnamaraton	2.36.53
17.05.2014	Lanzarote Ironman	3.09.40
08.12.2013	Lanzarote maraton	2.38.50
05.10.2013	Tartu linnamaraton	2.45.40
07.07.2013	Challenge Roth Triathlon	3.18.39
06.10.2012	Tartu linnamaraton	2.54.17
08.07.2012	Challenge Roth Triathlon	3.10.05
11.09.2011	Tallinna maraton	2.45.01
12.09.2010	Tallinna maraton	2.56.36
28.09.2008	Genfi maraton	2.52.27
04.11.2007	Ateena maraton	2.59.28
04.03.2007	Barcelona maraton	2.52.19
15.10.2006	Amsterdami maraton	2.41.33
03.06.2006	Stockholmi maraton	2.50.39
27.11.2005	Firenze maraton	2.56.47
10.04.2005	Pariisi maraton	3.04.37

POOLMARATONID

17.05.2017	**Tartu jooksumaratoni raames**	**1.12.40**
15.06.2014	Valga triatloni raames	1.27.04
01.03.2014	Lanzarote Musici maraton	1.15.27
17.06.2012	Valga triatloni raames	1.21.30
14.09.2008	Tallinna sügisjooks	1.22.16
09.09.2007	Tallinna sügisjooks	1.18.51
02.09.2006	Tallinna sügisjooks	1.17.25
03.09.2005	Tallinna sügisjooks	1.23.12
07.09.2002	Tallinna sügisjooks	1.40.01

MUUD VÕISTLUSED

2018

28.05	**Rapla Selveri suurjooks (10 km)**	**0.32.50**
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.40.56

2017

22.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.57.23
21.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	0.56.37
20.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.33.41
07.05	Tartu jooksumaraton (23,3 km)	1.20.50
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.40.34

2016

16.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.57.04
15.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	0.55.17
14.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.32.50
13.08	Rakvere ööjooks (10 km)	0.34.44
14.05	Tartu kevadjooks (10 km)	0.34.28
08.05	Tartu jooksumaraton (23,3 km)	1.23.28
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.40.58

2015

18.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.55.48
17.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	0.55.50
16.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.33.19
16.08	Rakvere ööjooks (10 km)	0.33.18
10.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.21.25
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.40.40
26.04	Kõrvemaa kevadjooks (16 km)	0.56.37

2014

22.11	Novembrijooks (5 km)	0.17.41
19.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.56.36
18.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	0.55.42
17.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.33.27
30.08	Kiili duatlon (10 + 40 + 5)	1.55.37
01.06	Otepää jooksutuur (15 km)	0.58.03
31.05	Otepää jooksutuur (17,195 km)	1.02.04
30.05	Otepää jooksutuur (10 km)	0.36.03
24.05	Tartu olümpiajooks (10 km)	0.36.20
18.01	Lanzarote International Duatlon (5 + 20 + 2,5)	1.03.07

2013

20.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.58.30
19.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	0.58.43
18.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.35.30
26.06	Premium 7 temposõidu III etapp (25 km)	0.37.19
25.05	Tartu olümpiajooks (10 km)	0.34.42
22.05	Premium 7 temposõidu II etapp (15 km)	0.21.45
12.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.27.11
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.43.08
27.04	Kõrvemaa kevadjooks (16 km)	0.57.34
24.04	Premium 7 temposõidu I etapp (10.5 km)	0.17.14

2012

21.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	1.01.37
20.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	1.01.41
19.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.36.44
13.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.26.55
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.43.40
28.04	Kõrvemaa kevadjooks (16 km)	1.01.09
15.04	Mallorca Classic (98,6 km)	3.23.57
29.02	Arena spordiklubi Wattbike (19 km)	0.13.10
19.02	Tartu maraton (63 km)	3.48.12

2011

16.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16 km)	0.59.48
15.10	Saaremaa kolme päeva jooks (16,195 km)	1.00.10
14.10	Saaremaa kolme päeva jooks (10 km)	0.36.04
01.10	XII TAOK rogain	7.59.36
18.09	Tartu rattamaraton (89 km)	3.29.43
27.08	Jooks ümber Ülemiste järve (14 km)	0.52.30
09.07	Jooks ümber Pühajärve (10,7 km)	0.40.08
11.06	Jooks ümber Harku järve (6,4 km)	0.23.31
29.05	Tartu rattaralli (135 km)	3.34.01
08.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.31.05
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.43.57
23.04	Kõrvemaa kevadjooks (16 km)	1.00.42
20.02	Tartu maraton (63 km)	4.06.59

2013

09.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.34.48
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.46.13
24.04	Kõrvemaa kevadjooks (16 km)	1.06.17

2009

01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.46.07

2008

11.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.38.01
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.45.46

2007

13.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.26.39
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.42.57

2006

14.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.22.36
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.42.05
19.02	Tartu maraton (63 km)	4.23.42

2005

14.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.31.55
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.46.59
18.09	Tartu rattamaraton (31 km)	1.14.03

2004

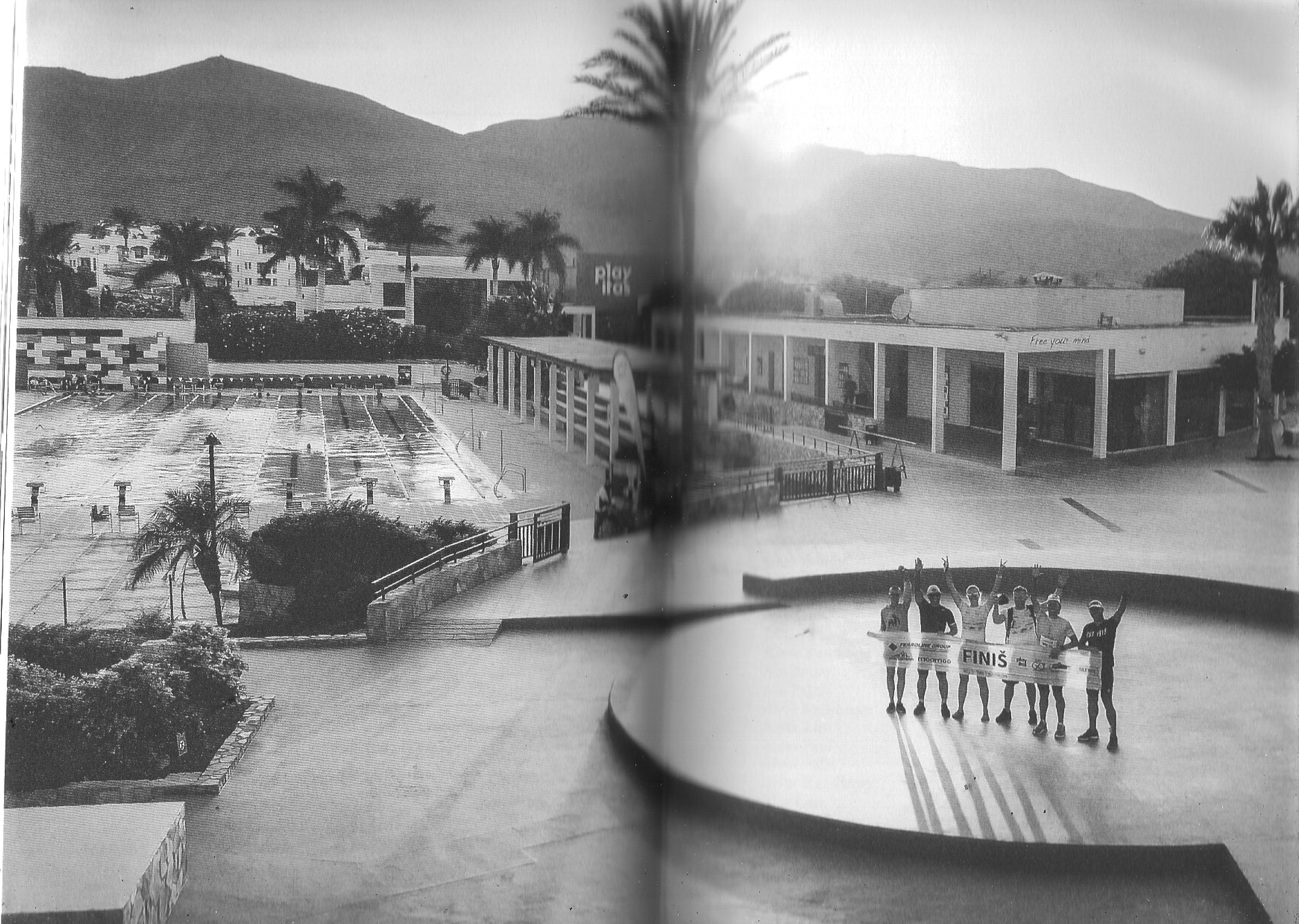
09.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.49.08

2003

11.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	2.02.16
01.05	Suurjooks ümber Viljandi järve (12 km)	0.56.42

2002

12.05	Tartu jooksumaraton (23 km)	1.43.30


Free your mind
FINIŠ
moomoo

TOETAJAD

Suuri asju ei saadeta korda kunagi üksi. Neljakümnekordne ultratriatlon sai teoks tänu enam kui 700 inimese panusele. Minu suurim tänu teile kõigile!

Aarne Kell
Aarne Ots
Adrian Kostera
Agata Rosenberg
Ago Arro
Ago Kütt
Ahti Mõttus
Ahti Nurme
Ahti Velling
Aigar Pindmaa
Aiki Schneider
Aile Otsa
Aimar Parve
Aimo Raudsepp
Ain Jaago
Ain Pajula
Airet Andresson
Aivar Liiv
Aivar Paal
Aivar Põllu
Aivar Raudkepp
Alar Liin
Alar Mägi
Alar Must
Alar Seppu
Alari Aho
Alari Moppel
Alari Sarv
Alder Harkmann
Aleksander Rabi
Aleksander Tamm
Aleksandr Knjazetski
Aleksei Trunin
Alice Ellamik
Allan K
Allan Oras
Allar Pähn
Allar Sepp
Alvar Lumberg
Alvar Nagel
Alvar Sass
Alvar Suisalu
Ander Adel
Andi Kasak
Ando Okk
Andra Rannik
Andre Padu
Andreas Kraas
Andrei Lambinen
Andres Arro
Andres Erit
Andres Hiiemäe
Andres Kaal
Andres Kesküla
Andres Koppel
Andres Luhamaa
Andres Ott
Andres Pehme
Andres Pillesaar
Andres Saks
Andres Soosaar
Andres Vilsaar
Andrus Nurmik
Andrus Ründal
Anna-Maria Osula
Annegrete Palu
Anne-Liise Lepp
Annika Raun
Anonüümne

Anti Aduson
Anti Laur
Ants Käär
Antti Nöps
Anu Hellenurme
Ardi Ratassepp
Ardi Traks
Argo Algma
Argo Miller
Argo Suurkask
Argo Uibopuu
Argo Vilberg
Armin Soosalu
Arno Kask
Arno Kipso
Artur Juhanson
Artur Praun
Arved Maddison
Arved Perelstein
Arvi Puusaar
Asta Sepp
Aston Türner
Ats Türner
August Killing
Ave Kenzap
Birgitti Pilvet
Britta Põldma
Carolin Siimenson
Dag Nurm
Daisy Lola
Daniel Raud
Edgar Kriisk
Edit Voksepp
Edith Voksepp
Eerik Ülevain
Egge-Katri Plakk
Egle Teder
Egon Raamat
Einar Klaos
Einu Mik
Elen Soppe
Eleri Pähn
Eliise Pihkva
Elina Leisson
Elion Sõber
Elmo Soomets
Elo Limbak
Emil Laugal
Emily Hermann
Emma Zalevskaja
Enelin Alter
Eno Pappel
Epp Ustav
Erik Jõgi
Erik Kuus
Erki Michelson
Erki Tammenurm
Erkki Lepp
Erko Tamuri
Erlend Merila
Eva Kram
Eva Loolaid
Eva Ve
Evelin Müürel
Georg Suur
Georg Voldemar Tomusk
Georgina Selway
Gerly Lehtmets
Gert Saamann
Glen Raig
Grete-Ann Tadolder-Saar
Gunnar Veberson
Hainer Õunapuu
Hannes Järv
Hannes Viherpuu
Hannes Žukov
Hannula-Katrin Pandis
Hardi Teder
Harold Vilson
Harri Kubri
Heigo Mansberg
Heiki Prants
Heleen Jääger
Heleen Maibak
Helen Alliksoo
Helen Saveljeva
Helena Veelmaa
Heleri Aasna
Helika Aigro
Hendrik Nigul
Henno Puu
Henri Kiivit
Henri Rüüsak
Henri Vennikas
Henrik Aavik
Henrik Link
Henry Pihl
Herkki Leemet
Herta Juhanson
Ilmar Luup
Ilvi Karindi
Indrek Aarna
Indrek Ahermaa
Indrek Kasekamp
Indrek Köster
Indrek Laos
Indrek Lepp
Indrek Loos
Indrek Pitk
Indrek Rand
Indrek Valge
Indrek Vannamik
Ingrid Isküll
Iti Marii Varik

Ivar Leiten
Ivo Kreutzvald
Ivo Nellis
Jaagup Saarniit
Jaak Adorov
Jaan Jagomägi
Jaan Viirmann
Jaana Nagirnaja
Jaana Üksik
Jaanus Asumaegi
Jaanus Kaur
Jaanus Loitmaa
Jaen Ots
Jakob Meier
Janar Eero
Janar Kirn
Janek Floren
Janek Kiss
Janek Pihtjõe
Janek Trepp
Janika Lember
Janni Stolts
Janno Pugi
Jarek Kasar
Jarmo Vooglaine
Jevgeni Astafjev
Joanna Jõhvikas
Joonas Järveläinen
Joonas Naar
Joosep Lippus
Joosep Poom
Jukka Niemi
Jürgen Koll
Jürgen Lamp
Jürgen Raag
Juri Frischer
Kaarel Kilk
Kaarel Koitne
Kaarel Kukk
Kadi Veervald
Kadri Ilves
Kadri Kadakas
Kadri Kuurmann
Kadri Nestra
Kadri Orav
Kai Kaarelson
Kaidar Viikman
Kaidi Kriisa
Kaidi Raud
Kaido Kalk
Kaido Voogla
Kaijo Haavistu
Kaiko Kalvistu
Kaili Tšernov
Kaimo Klement
Kain Kalja
Kaio Org
Kaire Kuura
Kairi Salu
Kaisa Moor
Kaivo Pullisaar
Kaja Lepp
Kalev Kaljumaa
Kalev Kivioja
Kalev Truusalu
Kalle Kärner
Kalle Kiiranen
Kalle Roosmäe
Kalle Vaalma
Kalmer Selge
Karel Lumik
Karel Päärde
Karel Pool
Karilin Tõnisoja
Karin Seegel
Karl Haljasmets
Karl Heinrich Lauri
Karl-Gustav Nagel
Karl-Kristo Norvet
Karmo Karelson
Kärt Rebane
Kaspar Engelbrecht
Kaspar Ilves
Kaspar Kala
Kaspar Kold
Kaspar Poller
Kaspar Raamat
Kaspar Suvi
Kati Seeme
Katre Luhamaa
Kätri Kübar
Katriin Ivanov
Katrin Hämäläinen
Katrin Tepp
Kaupo Jansen
Kaupo Toom
Kaur Lapp
Kaur-Mikk Pehme
Keiti Kriibi
Kerli Järve
Kerli Kuusk
Kerli Nõu
Kerly Kull
Kersti Õilsalu
Kersti Rattasepp
Kersti Reinsalu
Kert Heinsoo
Kert Olle
Kerto Hioväin
Kertu Pagland
Kirke Oberst
Knut Hanga
Koit Uus
Kris Traks
Kristel Kaubi
Kristel Loorits
Kristel Mürk

Krister Veevo
Kristi Lillemägi
Kristi Lõuk
Kristi Mändoja
Kristi Pormann
Kristi Saard
Kristi Vaher
Kristiina Männi
Kristiina Pullerits
Kristiina Suviste
Kristina & Lauri
Kristina Hermann
Kristine Langi
Kristjan Keder
Kristjan Kongo
Kristjan Kurik
Kristjan Luha
Kristjan Lusikas
Kristjan Maasik
Kristjan Piir
Kristjan Põldre
Kristjan Saviauk
Kristjan Tamme
Kristjan Tiimus
Kristo Lilleoja
Kristo Reitav
Kuido Kond
Külliki Laines
Lauri Enn
Lauri Karelson
Lauri Lepalaan
Lauri Mõtsnik
Lauri Proskina
Lauri Puskar
Lauri Uibopuu
Lauri Ulla
Leho Tummeleht
Leila L
Leivo Sepp
Liina Kodres
Liina Raus
Liis Torro
Liisa Põllumaa
Liisi Moor
Lilja Iljina
Lisette Tõnutare
Ly Kirikal
Maali Pruul
Madis Kirsipu
Madis Kuznetsov
Madis Paluoja
Madis Roosaar
Madis Spiegel
Madis Vanatoa
Madli-Minna Junker
Magnus Kolk
Magnus Velling
Maia-Mari Roasto
Maido Mäoma
Mairo Neem
Mait Kaaver
Mait Marran
Mait Sooaru
Maksim Mitrofanov
Mall Maasik
Mallor Malmre
Marcel Lahe
Mare Tungal
Marek Aasna
Marek Einmann
Marek Haavik
Marek Kändra
Marek Miller
Marek Ruotsalainen
Marek Truumaa
Maret Jõeäär
Marge Kõrkjas
Marge Lambut
Marge Tamme
Marge Tüvi
Margit Kaldmäe
Margit Nestra
Margo Lemetti
Margo Sammul
Margo Veskimets
Margus Hoop
Margus Jansen
Margus Laanemägi
Margus Noormaa
Margus Saks
Mari Koks
Mari Rõigas
Maria Oja
Maria Sevani
Maria Sootak
Mariann Hinnov
Marianne Võime
Marii Meinberg
Marili Suits
Mari-Liis Kall
Mariliis Kesküla
Mariliis Saarniit
Mari-Liis Simson
Mari-Liis Virkala
Marin Merisalu
Mario Lee
Marion Loonela
Maris Pärn
Maris Tuuling
Marit Joost
Marius Siigur
Marju Lepmets
Mark E. Talivere
Marko Albert
Marko Esna
Marko Pern
Marko Tähnas

Marko Teder
Marko Teesalu
Marko Urbanovits
Marko Veinberg
Marko Viru
Markus Weisse
Mart Enn Koppel
Mart Habakuk
Märt Kasak
Mart Kirs
Märt Maripuu
Mart Meos
Mart Tragon
Marti Jeltsov
Marti Küttis
Marti Narõškin
Martin Henk
Martin Nõmmik
Martin Pajussaar
Martin Siimer
Martin Tamm
Martin Teetsov
Martin Teras
Martin Unt
Martin Vaher
Martti Hoop
Martti Sala
Mati Sild
Mati Vihman
Mati-Liis Virkala
Mattias Kasela
Mattias Varjun
Mattis Alliksoo
Meelis Palover
Meelis Reinumägi
Meelis Salumäe
Meelis Veskus
Merike Haugas
Merike Järvamägi
Merike Mumme
Merili Ratasepp
Merilyn Korjus
Merle Jakobson
Mihkel Anderson
Mihkel Arro
Mihkel Haponen
Mihkel Kangust
Mihkel Mait Veske
Mihkel Õim
Mihkel Sildnik
Mikk Kilter
Mikk Teelahk
Mikk-Erik Saidla
Miko Kallas
Mirko Inno
Moonika Küttim
Moonika Müllerbeck
Morten Aavik
Nele Sumberg
Nele Üprus
Nelli Neevits
Nikolai Kunitsõn
Olav Vool
Olavi Grünvald
Olavi Ojaste
Oliver Ojamaa
Oliver Saare
Omar Sõmer
Oskar Kadaksoo
Oskar Kilk
Ott Hõimoja
Ott Kohari
Paavo Prii
Patrick Tukk
Paul Nestor
Peeter Hagen
Peeter Kadarik
Peeter Ojasaar
Peter Lind
Pille Kalda
Pille Kosk
Pille Muni
Piret Kljutšivski
Piret Krutob
Piret Lood
Piret Mathiesen
Piret Talviste
Piret Valge
Piret Värnomasing
Pirkko Pent
Priit Davel
Priit Jaagant
Priit Lodi
Priit Mullamaa
Priit Oidram
Priit Pajumaa
Priit Pärgmäe
Priit Pärnala
Priit Peetre
Priit Raud
Priit Raudsepp
Priit Siimu
Priit Tsirp
Priit Ulmas
Priit Vehm
Ragnar Liinsoo
Ragnar Toomla
Ragne Aaviste
Raido M.
Raido Tisler
Raigo Holm
Raiko Maremäe
Raiko-Eric Trofimov
Raili Rüütel
Rain Rannamets
Rainer Nagel
Rainer Pirn

Rainer Tähe
Rainer Türner
Raini Tammann
Raino Parder
Raivo Pulst
Rando Kall
Rasmus Grün
Rasmus Kallion
Rasmus Ratasepp
Raul Kaljuraid
Raul Köster
Raul Krebs
Raul Reiljan
Raul Samberk
Raul Soodla
Raul Zubairov
Rauno Jallai
Rauno Leskov
Rauno Tali
Rauno Tiits
Reemo Voltri
Reigo Kiisk
Reimo Mölder
Rein Palumaa
Rein Rahuoja
Rein Raid
Reio Laar
Rene Õis
Rene Ruus
Renee Mikomagi
Renek Loorens
Reno Laidre
Riho Juurik
Riho Nõmmik
Riinu Rätsep
Riivo Anton
Rimo Hunt
Ringo Krilovs
Risto Bogdanov
Risto Hiiemaa
Risto Sidok
Rivo Kant
Rivo Kütt
Robert Born
Robert Kitt
Robert Laid
Robert Mirzo
Roland Mäe
Roland Stepulov
Romet Villemson
Ronald Kaasik
Ronald Stimmer
Rosanna Reitav
Ruth Põldma
Sander Kahu
Sander Klaus
Sander Lember
Sander Olo
Sebastian Suppi
Signe Türner
Sigrid Luige
Siim Kadak
Siim Katkosilt
Siim Mandel
Siim Pajumaa
Siim Särekanno
Siim Vizgirda
Siim-Sten Palm
Siiri Sternfeld
Silver Eensaar
Silver Hein
Silver Ilisson
Silver Koemets
Silver Õiemets
Silver Rätsep
Silver Trigub
Simo Soolo
Simon Suppi
Soheila Weisse
Steen Jürgenson
Sten Eric Wirgi
Sten Pisang
Sten Salujõe
Stina Metsis
Sulev Mander
Sulev Ulp
Susanne Bak
Sven Mihailov
Sven Raja
Taago Tamm
Taavi Kõrvits
Taavi Külv
Taavi Riives
Taavi Urgard
Tairi Tomson
Taivo Krabi
Taivo Luusepp
Talis Eit
Talis Susi
Talis Tiivoja
Tanel Israel
Tanel Kurisoo
Tanel Punga
Tanel Soosaar
Tanel Visnapuu
Targo Kalamees
Tarmo Kallaste
Tarmo Kleimann
Tarmo Kuub
Tarmo Paavel
Tarmo Palk
Tarmo Teller
Tarmo Torim
Tarvi Matsiselts
Tarvo Kapp
Tatjana Jaanson
Tauno Meier

Tauno Steinberg
Tauri Must
Tauri Vahesaar
Teele Randoja
Teemo Taidla
Tessa Türner
Tiia Palm
Tiina Helstein
Tiina Mõniste
Tiit Paljak
Tiit Vikson
Timo Kaljur
Timo Laas
Timo Müür
Timo Saabas
Timo Valder
Tom Rüütel
Tõnu Hendrikson
Tõnu Vähi
Tõnu Vahtra
Toomas Lelov
Toomas Määrits
Toomas Römer
Toomas Unt
Tormi Müür
Triin Pärna
Triinu Vister
Ülar Palmiste
Ülar Zopp
Üllar Esinurm
Ullo Melis
Ulvi Lond
Urmas Telling
Urmela Tubli
Vahur Kets
Vahur Lepik
Vahur Obet
Vahur Puik
Vahur Toots
Vahur Vollmann
Valdo Jahilo
Valdo Käos
Valdo Plinte
Vallo Veinthal
Vardo Vahi
Veikko Asur
Veiko Innos
Veiko Mõtsnik
Veiko Orn
Veiko Puusild
Veiko Tamme
Veiko Vill
Velar Gutmann
Veljo Kuivjõgi
Veljo Tipka
Vello Luts
Vello Tamme
Viktor Lepik
Viljar Moorits
Viljar Vooremäe
Virge Ratasepp
Vivika Daniel
Vladimir Demjnantšuk